

Cu toții posedăm o putere unică: autostăpânirea. Este puterea de a face ceea ce vrem și de a acționa așa cum vrem. Dar în același timp, cu toții avem îndoieli și temeri, iar acestea se transformă în obstacole, împiedicându-ne să ne împlinim visele și să realizăm ceea ce ne-am propus.

În paginile acestei cărți transformăionale, dr. Wayne W. Dyer ne arată cum să ne schimbăm stereotipurile de gândire negative care ne-au împiedicat să ne trăim viața la cele mai înalte niveluri de succes, fericire și sănătate. Chiar dacă s-ar putea să știi ce să gândești, schimbarea efectivă a acelor tendințe de gândire s-ar putea să fie într-adevăr dificilă.

„Dacă m-aș schimba, aș provoca drame familiale... sunt prea bătrân sau prea tânăr... sunt mult prea ocupat și obosit... Nu-mi pot permite lucrurile pe care mi le doresc cu adevărat... Ar fi foarte dificil pentru mine să fac lucrurile în mod diferit... și, de când mă știu am fost așa”. Toate aceste gânduri pot părea adevărate, dar, de fapt, sunt doar niște pretexte. Așa încât modificarea stereotipurilor înrădăcinate de gândire se reduce la renunțarea la aceleași scuze vechi și obosite și la examinarea convingerilor într-o lumină nouă și sinceră.

În această operă inovatoare, celebrul autor Wayne W. Dyer ne prezintă un compendiu al „cârmelor” conștiente sau inconștiente folosite practic de noi toți, alături de modalități prin care putem să renunțăm la ele o dată pentru totdeauna. Vom învăța cum să aplicăm întrebări specifice fiecărei scuze și apoi să trecem mai departe prin treptele unei noi paradigme.

În ultimă instanță ne vom da seama că nu există scuze pe care să merită să le apărăm, chiar dacă au făcut parte dintotdeauna din viața noastră. Iar bucuria de a fi scăpat de ele va rezona în întreaga ta ființă. Când vei elimina nevoia de a-ți explica neajunsurile sau eșecurile, te vei trezi la viața visurilor tale.

Dr. Wayne W. Dyer este unul dintre cei mai cunoscuți și mai respectați profesori de self-help. Autor a peste 30 de titluri, activitatea sa desfășurată pe plan mondial și povestea evoluției sale de la orfan la doctor i-a ajutat pe zeci de mii de oameni să-și schimbe viața în mai bine.



ISBN 978-973-47-0819-2



9 789734 708192

Wayne W. DYER



FĂRĂ SCUZE!

CĂRȚI
PRACTICEPARALELA 45
CĂRȚI PRACTICE

Wayne W. DYER

FĂRĂ SCUZE!



Colecție coordonată de Constantin Dumitru

Editor: Călin Vlasie

Redactor: C. Dumitru
Tehnoredactare: ART CREATIV
Coperta colecției: Irina Bogdan
Prepress: ART CREATIV

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DYER, WAYNE W.

Fără scuze : năravul din fire... are lecuire / Wayne W. Dyer ;
trad.: Arabela Rița. - Pitești : Paralela 45, 2010
ISBN 978-973-47-0819-2

I. Rița, Arabela (trad.)

159.923.2

Titlul original: *Stop the Excuses! How to Change Lifelong Thoughts*

Copyright © 2009 Wayne Dyer

Copyright © Editura Paralela 45, 2010, pentru prezenta ediție

COMENZI – CARTEA PRIN POȘTĂ

EDITURA PARALELA 45

Pitești, jud. Argeș, cod 110174, str. Frații Golești 130

Tel./fax: 0248 214 533; 0248 631 439; 0248 631 492

Tel.: 0753 040 444;

0721 247 918.

E-mail: comenzi@edituraparelela45.ro
sau accesați www.edituraparelela45.ro



Tiparul executat la Graficprint
www.graficprint.eu
e-mail: comenzi@graficprint.eu

159-9
D99

Dr. Wayne W. Dyer

FĂRĂ SCUZE!

Năravul din fire... are lecuire

Traducere din limba engleză de
Arabela Rița

896997



PARALELA 45



INTRODUCERE

Mi-am petrecut anul 2006 cufundat în vechile învățături ale lui Lao Zi, studiind monumentală lucrare *Tao Te Ching*. Am citit, am meditat, am experimentat, apoi am dedicat câte un eseu fiecăruia dintre cele 81 de capitole ale cărții *Tao*, pe care mulți au considerat-o cea mai înțeleaptă carte scrisă vreodată. Colecția de eseuri am intitulat-o *Change Your Thoughts – Change Your Life: Living the Wisdom of the Tao*. Am învățat, și până în ziua de astăzi practic, ce să gândesc, deși nu pot descrie în cuvinte tot ce Lao Zi m-a învățat în acel an.

Îmi dau seama că acum gândurile mele sunt flexibile, nu rigide; maleabile, nu bătute în cuie. Gândesc cu modestie, nu cu aroganță; cu mintea, nu cu inima. Pornesc de la lucruri mărunte ca să ajung la lucruri însemnate, gândesc în armonie cu natura, nu cu egoul meu¹. Nu mă mai amestec și nu mai împart sfaturi. Într-o dispută, aleg soluția pașnică, în loc să mă cert. Apreciez satisfacția mai mult decât ambiția; scopul, mai mult decât efortul. Și, cel mai important, gândesc în armonie cu Marele Tao (Dumnezeu), alungând iluziile de proprie importanță create de egoul meu.

Fără scuze!, cartea pe care o citești acum, a fost și ea scrisă sub influența eminentului maestru Lao Zi. După ce *Tao Te Ching* m-a învățat ce fel de gândire se potrivește cel mai bine eului meu superior, l-am întrebat pe Lao Zi *cum* să-mi schimb mentalitatea. Am observat că nu e suficient să știi ce să gândești, ca să reușești să-ți reeduci gândirea. Așadar, m-am inspirat din înțelepciunea lui Lao Zi, i-am studiat învățăturile și i-am cerut să mă îndrume cum să-mi schimb modul de gândire, astfel încât să nu-mi mai caut diverse scuze. Paradigma *Fără scuze!* am scris-o ca și cum aș fi fost călăuzit de o forță

¹ Autorul folosește în această carte conceptul de ego pentru a defini latura personalității noastre rezultată din conjunctura culturală, familială, socială și conceptul de eu superior pentru a defini latura nativă, de esență Divină (n.tr.).

mai puternică decât mine, iar acest om pe nume Lao Zi, care a trăit cu 2500 de ani în urmă, ar fi colaborat pe măsură ce înaintam cu cartea.

Paradigma funcționează! Am cerut mai multor oameni să-mi răspundă la cele șapte întrebări care constituie acest exercițiu nou și captivant și am văzut cum se produc, spre surprinderea mea – și a lor –, schimbări mari. Am încercat chiar eu să fac experimentul și mi-am schimbat unele idei ca prin minune. Analizând baza pe care oamenii își clădesc, începând din copilărie și apoi pe parcursul anilor, sistemul de gândire și trecând acest sistem de gândire deprins prin filtrul celor șapte pași ai experimentului, am descoperit că scuzele încep să se rărească. Sunt înlocuite de gânduri care spun cu ferve, aproape strigând: *Da, poți să renunți la scuze, indiferent de cât de mult timp le-ai folosit și de cât de adânc sunt înrădăcinate în sistemul tău de gândire!*

Am văzut bărbați și femei care au reușit să nu mai fie supraponderali sau dependenți de tot felul de substanțe fiindcă au respectat principiile pe care le propune *Fără scuze!*. Dacă dorești cu adevărat să îți reeduci gândirea, astfel încât să nu mai simți nevoia să te justifici, te sfătuiesc să urmezi pașii prezențați în această carte.

Marele poet Rainer Maria Rilke a spus că „numele nostru conturează o lume; în spatele ei, se află ceea ce nu are nume: sinele originar, casa noastră”. Eu aș adăuga: „În spatele lumii pe care scuzele tale au conturat-o, se află Marele Tao; lasă-te călăuzit de el și toate scuzele vor dispărea încetul cu încetul, până când, într-un final, te vei întoarce acasă o dată pentru totdeauna.”

Wayne W. Dyer
Maui, Hawaii

Nu crede tot ce gândești!

PARTEA I

Identificarea și eliminarea deprinderilor

*„Ne naștem cu o fire fără cusur, dar, după ani de
trecere prin lume, ne lepădăm de ce ne-a fost dat
și învățăm să ne prefacem.”*

Lao Zi

CAPITOLUL 1

DA, POȚI SĂ SCAPI DE NĂRAVURI

„Nu o sărutam. Îi șopteam în gură.”

Chico Marx

(Scuza pe care i-a prezentat-o soției când a fost prins
sărutând o fată din cor)

„O scuză e mai rea și mai urâtă decât o minciună...”

Alexander Pope

Se spune că de năravuri scapi greu, că e aproape imposibil să-ți schimbi mentalitatea. Cu toate astea cartea pe o care o ai în mână a fost scrisă din convingerea că poți să-ți reeduci gândirea și să scapi de obiceiurile deprinse. Cel mai ușor îți schimbi mentalitatea acționând asupra sistemului însuși care a creat-o și care o susține. Acest sistem e format dintr-o serie de justificări și moduri de apărare, care pot fi rezumate într-un singur cuvânt: scuze. Așadar, titlul cărții trebuie să coincidă cu intenția ta față de acest sistem: aceea de a renunța la... toate scuzele!

Pot să-mi schimb radical modul de viață? Pot să scap de năravurile pe care le duc cu mine de când mă știu? Pot să fac un viraj de 180 de grade și să mă reprogramez, chiar dacă nu știu să gândesc și să mă comport altfel? Toată viața am fost deprimat (încăpățânat, supraponderal, speriat, neîndemânatic, ghinionist sau oricum te-ai considerat). Aș putea și m-ar ajuta cu ceva să devin o altă persoană?

Cartea de față este răspunsul meu la toate aceste întrebări. Da, există o soluție, pe care o poți aplica începând din acest moment. Poți să scapi de ideile împrumutate și care au ajuns să te definească. Fără scuze! prezintă o metodă eficace și ușoară

de eliminare a ideilor împrumutate care te împiedică să fii omul care vrei să fii.

Convingerile se pot împotrivi enorm de mult schimbării. Ele se fixează adânc în mintea ta și se strâng în jurul tău ca niște liane, împiedicându-te să-ți duci la capăt destinul. Scapă din strânsoarea lor și transformă-le în aliații tăi, astfel încât să reușești să depășești limite despre care ai crezut, până acum, că sunt fundamentate științific. Mă refer, de exemplu, la codul genetic, la ADN sau la ce ai moștenit din perioada când ai fost embrion, sugar sau copil. Da, ai citit bine. *Toate convingerile tale, toate acele modele energetice amorse pe care le-ai împrumutat ca imagine proprie pot fi înlocuite cu altele, care să îți dea puterea să învingi ghinioanele sau ceea ce presupui, cu tristețe, că e destinul tău.*

Științele implacabile, precum genetica, medicina, psihologia și sociologia, te pot face să te simți incapabil să depășești obstacolul unor fapte „dovedite”, despre care se spune că determină totul în tine. „Nu pot să-mi schimb felul în care gândesc... De când mă știu am gândit așa. Așa sunt eu și nu mă pot schimba. Atât am moștenit din naștere și cu asta încerc să mă descurc.” Toate astea sunt lamentările acelor care își caută scuze pentru nerealizările din viață. (**Observație:** Voi folosi cuvântul *scuze* ca să descriu ceea ce mulți numesc *reacții condiționate*.)

Fiecare limită a ta pe care o invoci ca pretext să nu-ți trăiești viața la maxim – astfel încât să te simți împlinit, mulțumit și că trăiești cu adevărat – e ceva ce poți învinge, indiferent cât timp a trecut de când ți-ai impus-o și cât de adânc este înrădăcinată în tradiție, știință sau propria experiență de viață. Chiar dacă pare un obstacol insurmontabil, îl poți depăși. Pentru început, încearcă să înțelegi mecanismul prin care te ține pe loc. Apoi, eliminându-l, vei putea să te bucuri de o viață fără scuze, în care fiecare zi îți poate aduce un miracol, o concepție nouă!

O nouă perspectivă asupra concepțiilor

Ți-ai dorit vreodată să schimbi o fațetă a personalității tale, dar o altă parte din tine a insistat că e imposibil, din cauza codului genetic, care e responsabil pentru felul în care gândești, ce simți și cum te porți? Această parte din tine crede în existența unor gene care te fac nefericit, timid, gras, ghinionist, printre multe altele, și care sunt determinate biologic. Îți spune că așa ți-a fost norocul, să ai un set de gene de nefericire, asortate cu o rezervă de gene de supraponderabilitate, dacă astea sunt aspectele pe care vrei să le schimbi. Partea aceasta nu urmărește decât să se facă utilă – dar, în timp ce încearcă, probabil, să te scutească de decepția unui eșec, te ține captiv într-o viață condusă de scuze. Scuza moștenirii genetice ca să nu faci *nimic* în privința trăsăturilor personale care nu îți plac e cunoscută și, evident, acceptată în zilele noastre.

De exemplu, justifici spaima constantă și deloc necesară în care trăiești printr-un exces de celule ale fricii, sub pretextul că le-ai moștenit genetic. Astfel, ți-ai formulat o scuză formidabilă. Nu-i de mirare că o parte din tine se indignează când încerci să fii curajos, din moment ce crede: *nu-mi pot schimba structura biologică*. Te încearcă un fel de neputință când vine vorba să schimbi ceva ce s-a fixat atât de adânc, încât simți că face parte din tine. Acest fapt este mai vizibil atunci când e vorba de defecte pe care le ai de când te știi. Ca să consolideze și mai mult ideea că „așa ești tu”, atunci când arunci o privire de ansamblu asupra vieții tale, partea din tine care îți stabilește limitele afirmă: *Nu pot să fac nimic; la urma urmei, nu-mi pot schimba structura biologică*.

Scuză-mă, dar, datorită principiilor pe care vreau să ți le împărtășesc, mai mult ca sigur că vei reuși!

♦ ♦

Oamenii de știință care se ocupă cu studiul biologiei celulare au început să analizeze părerea că nu ne putem schimba structura biologică. Se pare că oamenii chiar au

capacitatea să-și modifice, parțial sau în întregime, harta genetică. Dacă ești deschis și curios și îți dorești cu adevărat să scapi de scuze, poți afla lucruri interesante despre predispoziția genetică.

Unul dintre pionierii noii teorii a ADN-ului este Dr. Bruce Lipton, un specialist în biologie celulară, care a predat studenților de la medicină, înainte să-și dea demisia ca să aibă mai mult timp să facă cercetări și să țină prelegeri. În cartea lui inovatoare, intitulată *Biologia credinței*, el scrie că viața nu e controlată de gene și că, de fapt, cercetările l-au condus la concluzia că acestea nu sunt decât un proiect, o schiță. Energia invizibilă, amorfă a mediului în care trăiesc e arhitectul care transformă proiectul în acest mister căruia îi spunem viață. Punând cap la cap sute de rezultate ale cercetărilor lui, ajunge la concluzia că vechiul model oferit de medicină, potrivit căruia elementele esențiale din care este constituit eșafodajul vieții ar fi niște particule fizice, te induce în eroare, fiind incomplet și, de cele mai multe ori, fals. Tratarea bolilor mai mult sau mai puțin exclusiv cu medicamente sau prin intervenții chirurgicale se impune să fie reexaminată.

Concluziile la care a ajuns Lipton l-au determinat să își dea demisia de la Facultatea de Medicină a Universității din Wisconsin, pentru că a descoperit că ceea ce preda el (modelul particulelor fizice ca forță motrice a vieții) era greșit. A observat că atât corpul omenesc, cât și universul însuși, au o natură spirituală. Există un câmp de energie invizibilă, complet lipsit de proprietățile fizice care definesc particulele denumite de noi „celule”, iar acest câmp invizibil are un rol determinant pentru corpul uman. Așadar, din moment ce corpul nu e exclusiv o mașinărie, putem învăța cu toții cum să ne controlăm și să ne influențăm sănătatea.

Mai surprinzătoare e concluzia lui că atât concepțiile, cât și percepțiile noastre ne pot ajuta să păcălim moștenirea genetică și ADN-ul. Putem influența particulele infinit de mici despre care credeam că ne determină fundamental viața. Adică, schimbându-ne sistemul de gândire și învățând moduri noi de percepție, ne putem, de fapt, schimba ADN-ul!

Cu alte cuvinte, îți poți influența, și chiar schimba structura genetică, prin felul în care te vezi pe tine și locul pe care îl ocupi în acest mister numit viață. *Percepțiile tale asupra lucrurilor au puterea să schimbe moștenirea genetică – convingerile tale pot, și chiar îți controlează, structura biologică.* Poate că îți sună radical sau chiar imposibil, dar tocmai conștiința acestui fapt te va ajuta să îți iei la revedere de la scuzele pe care le-ai adoptat involuntar.

Te sfătuiesc să studiezi *Biologia credinței*². Vei înțelege mai bine importanța pe care concepțiile o au în determinarea a ceea ce poți face, a sarcinilor pe care ți le poți asuma și până unde poți să ajungi. Hai să ne uităm acum la un alt studiu, care te va ajuta și mai mult să-ți dai seama de câte ești în stare să realizezi.

Efectul placebo

Faptul că mintea controlează corpul e indiscutabil. Ai auzit, probabil, de studii documentate, în care pastile de zahăr date unui grup de indivizi care cred că acela e un leac pentru, să spunem, artrită s-au dovedit a fi la fel de eficiente ca medicamentul care se administrează pentru tratarea bolii. Acest efect placebo apare datorită încrederii în eficacitatea pastilei. Dar uite cât de puternic acționează mintea chiar și atunci când nu mai e vorba doar de simpla administrare a unei pastile de zahăr, ci de rezultatul unei intervenții chirurgicale:

Un studiu realizat de Baylor School of Medicine, publicat în 2002, în *New England Journal of Medicine*, a analizat efectul intervenției chirurgicale asupra pacienților cu dureri severe de genunchi (Moseley, et al, 2002). Coordonatorul studiului, Dr. Bruce Moseley, „știa” că operația la genunchi îi ajuta pe pacienți. „Toți chirurgii buni știu că nu e niciun efect placebo în operație.” Dar Moseley încerca să-și dea seama care intervenție ameliorea mai mult starea pacienților. Pacienții care au participat la studiu au fost împărțiți în trei grupuri. Celor din

² Cartea a apărut și în limba română la Editura For You.

primul grup Moseley le-a înlăturat cartilagiul afectat de la genunchi. Celor din cel de-al doilea grup le-a efectuat doar o spălătură articulară, ca să reducă efectul inflamator. Amândouă sunt intervenții standard pentru artrita la genunchi. Cel de-al treilea grup a fost „operat fals”. Pacientul a fost sedat, Moseley a făcut trei incizii și apoi a vorbit și s-a comportat întocmai ca în timpul unei operații normale – chiar a pulverizat apă sărată, pentru a imita sunetul care se aude în timpul procedurii de spălare a genunchiului. După 40 de minute, a efectuat suturile, ca și cum i-ar fi operat. Le-a prescris apoi tuturor celor trei grupuri același tratament postoperatoriu, constând într-un program de exerciții.

Rezultatele au fost uimitoare. Da, la grupurile care au fost operate, așa cum era de așteptat, simptomele s-au ameliorat. Dar la grupul placebo s-au observat rezultate la fel de bune ca la celelalte două grupuri! Deși se fac anual 650 000 de operații de artrită la genunchi, costând aproximativ 5 000 de dolari una, rezultatele au fost clare pentru Moseley: „Abilitățile mele de chirurg nu le-au fost de niciun folos acestor pacienți. Singurul lucru care le-a ameliorat simptomele osteoartritei la genunchi a fost efectul placebo.” Buletinele de știri au prezentat rezultatele absolut uimitoare. Imaginile îi arătau pe membrii grupului placebo mergând sau jucând baschet, pe scurt, făcând lucruri pe care înainte de „operație” au spus că nu le pot face. Pacienții placebo nu au aflat decât după doi ani că au fost operați fals. Un membru al grupului placebo, Tim Perez, care mergea cu ajutorul unui baston înainte de operație, acum putea să joace baschet cu nepoții. El a rezumat tema acestei cărți când le-a spus celor de la Discovery Health Channel: „În lumea asta, orice e posibil prin puterea minții. Știu că mintea poate face minuni.” (Lipton, *Biologia credinței*)

Cred că acest studiu îți oferă suficiente dovezi ca să te convingă să urmezi paradigma *Fără scuze!*

O altă tehnică recentă a revoluționat medicina tradițională. Un bărbat și-a tăiat accidental buricul degetului arătător și, schimbându-i instrucțiunile genetice, o echipă a reușit să facă să îi crească în patru săptămâni un nou vârf la deget, de aproximativ un centimetru și jumătate. Degetele sunt programate

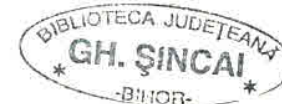
genetic să prevină infecția în cazul unei răniri, așa că echipa de medici i-a înlocuit capătul tăiat cu celule stem programate să crească un deget – bucata care a crescut avea țesut, epidermă și unghie. ADN-ul acestui om a fost modificat, prin introducerea noilor instrucțiuni.

Mai multe studii despre depresia severă, bolile de inimă, artrita reumatoidă, ulcer și chiar cancer arată că puterea minții de a învinge aceste maladii depășește capacitatea medicinei convenționale, pentru că aceasta tratează celulele, și nu mediul lor de viață. Noua biologie a demonstrat că propriile concepții – dintre care unele sunt raționale, dar cele mai multe sunt iraționale (adică sunt obișnuințe) – determină atât sănătatea fizică și mintală, cât și fericirea și succesul nostru.

Scriitorul James Allen a observat: „Nu atragem ceea ce dorim, ci ceea ce suntem.” Am reflectat asupra acestei idei mult timp. Până nu demult, eram convins că ceea ce suntem e destul de mult influențat de codul genetic și de ADN-ul moștenite de la părinți și de la rude. Dar m-am răzgândit. Noua mea filozofie de viață este că ceea ce sunt e în primul rând determinat de ceea ce cred – și asta mă face să mă concentrez conștient pe faptul că limitele sau trăsăturile moștenite de la strămoșii mei nu au absolut deloc ultimul cuvânt. Am găsit acum un alt înțeles în ambalajul cuvintelor lui James Allen: *schimbându-mi concepțiile, mă schimb pe mine*. Ca rezultat al acestei schimbări în concepțiile mele, au apărut câteva noi și minunate schimbări în viața mea, inclusiv imboldul de a scrie această carte și de a-ți împărtăși punctul meu de vedere.

Pe măsură ce parcurgi paginile acestea, adu-ți aminte că *ești ceea ce crezi, nu ceea ce ai moștenit genetic*. Vei atrage același fel de energie ca sistemul de concepții pe care ți-l formezi. Pe măsură ce citești, să-ți reamintești mereu că atragi ceea ce ești, nu ceea ce vrei; și ceea ce ești înseamnă concepțiile, nu celulele tale. Așa cum demonstrează *Biologia credinței*, mintea e suficient de puternică să învingă particulele materiale și concepțiile iraționale pe care le-ai adoptat involuntar, în prima parte a vieții, în care te-ai format.

896997



Setările din copilărie

Pe lângă codul genetic, o altă scuză frecventă de care ne folosim majoritatea dintre noi ca să ne justificăm nefericirea, problemele de sănătate și lipsa succesului e faptul că familia și societatea ne influențează sistemul de gândire. În acest scop, a apărut un domeniu de cercetare fascinant, cunoscut ca *memetică*, ce se ocupă cu studiul minții, analog geneticii, care se ocupă cu corpul omenesc. La fel cum unitatea de bază a geneticii este gena, unitatea de bază a memeticii este mema. Spre deosebire de atom sau electron însă, mema nu are nicio proprietate fizică. Richard Brodie, în lucrarea sa *Virus of the Mind*³, o definește ca fiind „o idee, o concepție sau o atitudine din mintea noastră care se poate răspândi la și poate fi preluată de la mințile altor oameni.”

Richard Dawkins, biologul de la Oxford care a inventat cuvântul *memă*, descrie acest proces în cartea sa *Gena egoistă*. După cum am înțeles eu, cuvântul memetică vine de la a *mima*, adică a observa și a imita un comportament. Acest comportament îl repetăm și îl transmitem altora, și așa se perpetuează procesul de mimare. Ideea de bază este că: *transmiterea unei idei, unei atitudini sau unei concepții se face mintal*. Nu vom găsi meme privind printr-un microscop – acestea se transmit de la o minte la alta, prin intermediul a sute de mii de imitari. Pe la vârsta de șase, șapte ani, suntem deja inoculați cu un stoc nesfârșit de meme, care se comportă foarte asemănător unor viruși. Nu sunt neapărat bune sau rele; doar că se răspândesc cu ușurință în rândul populației.

Odată ce mema e în mintea noastră, poate – și o va face – să ne influențeze subtil comportamentul. Acesta este unul din mijloacele prin care dobândești o anumită categorie de scuze, care te închistează în gândire. Spre exemplu: „Memele m-au determinat să fac asta! Nu am ce să fac! Ideile (concepțiile, atitudinile) astea au trecut de la o minte la alta de generații întregi și mi-au fost transmise și mie și nu pot să fac nimic în legătură cu felul în care gândesc. Memele sunt bazele minții

³ Publicată de Editura Paralela 45, în 2010, sub titlul *Virusul minții*.

mele și nu mă pot reseta ca să scap de acești viruși ai minții care se reproduc și se răspândesc încontinuu. Ideile astea au devenit o parte din mine și mi-e imposibil să mă «curăț» de efectele acestor viruși mentali.” Fiecare scuză despre care o să citești în cartea de față nu e altceva, de fapt, decât o memă care ți-a fost odată implantată în minte.

Richard Brodie folosește cuvântul *virus* pentru a descrie ce înseamnă imitarea pentru mintea noastră. Scopul principal al unui virus e să se reproducă în cât mai multe copii, să penetreze orice spațiu liber pe care îl găsește și să se răspândească la cât mai multe gazde cu putință. La fel și tu ești o gazdă pentru nenumărate meme; acestea sunt gândurile înrădăcinate și caracteristicile comportamentale ale personalității tale. Ți-ai petrecut ani în șir repetând și reproducând idei care au circulat de la o minte la alta, răspândind aceste idei și concepții, la rândul tău, la mulți alții.

E greu să scapi de meme, pentru că au devenit ceea ce crezi că ești; a încerca să scapi de ele e ca și cum ai încerca să înlături un organ vital, și aceasta îți ia din energia vieții. Multe dintre meme ți-au fost, de fapt, implantate de părinți în prima perioadă a vieții, când erai în formare – nu e de mirare că ți-au fost transferate cu ușurință de la părinți sau bunici. Și cum ideile prind rădăcini odată ce ajung de la alte minți în mintea ta, încep să devină o realitate pentru tine, adesea pentru toată viața.

Eu unul găsesc fascinant faptul că există niște unități invizibile, minuscule, cărora le-am dat voie să mi se fixeze în minte și care continuă să-mi influențeze și astăzi felul în care gândesc și mă comport. Mai mult decât atât, am luat acești viruși, fără știința mea, și i-am dat mai departe copiilor mei... fără să-mi dau seama, am devenit un purtător.

Să vă dau câteva exemple de comportamente care persistă în viața mea:

Am crescut cu o mentalitate determinată de Criză. Cu toate că m-am născut în 1940, spre sfârșitul Marii Crize Economice, părinții și bunicii mei au trăit vremuri grele din punct de vedere economic și mi-au împărtășit multe din grijile lor legate de bani. *Nu chełtui nesăbuit; economisește, pentru că vin*

vremuri tot mai grele; e foamete peste tot; nu e suficientă mâncare; nu risipi nimic; mănâncă tot din farfurie; nu avem destui bani... ideile acestea mi-au fost transmise fără să știu în copilăria mea, în Vestul Mijlociu, în anii '40. Am preluat aceste idei și m-am lăsat transformat într-un instrument al acestor viruși mintali. S-au dezvoltat în mine, și eu, la rândul meu, i-am împrăștiat pe unde m-am dus, până când au ajuns să se instaleze complet în mintea mea și să ia forma apucăturilor mele.

Deși acum am peste 60 de ani, memele acestea sunt vii și încă încearcă să se reproducă și să se răspândească. Într-o anumită măsură, ele servesc la ceva, deși, de multe ori, își depășesc atribuțiile. Viața mea nu e amenințată de sărăcie, spre exemplu, dar tot sunt un om atent cu banii, și mai degrabă păstrez decât să arunc vreun lucru despre care cred că îmi mai poate folosi la ceva. Respect aceste atitudini, care fără îndoială își au originea în copilărie, în faptul că așa am fost programat în subconștientul meu. Dar chiar e nevoie să scot din coș tubul de pastă de dinți pe care l-au aruncat copiii și să mai storc cu conștiinciozitate pastă încă vreo două săptămâni... când am câștigat destul cât să cumpăr toată fabrica de pastă de dinți?

Un alt virus al minții pe care l-am observat zilele astea: probabil imitam supărarea când nu reușeam să obțin ce voiam când eram copil, fiind cel mai mic din cei trei frați câți suntem, sau când locuiam prin orfelinate, pentru că îmi amintesc formele de manifestare de la maturitate, de pe la 30 – 40 de ani (mă enervam și uneori țipam). Recent, eram singur în birou, nervos că nu găseam ceva ce-mi trebuia. Am început să devin din ce în ce mai irațional: am țipat, am protestat zgomotos (deși nu mai era nimeni în birou), am injurat și am început să calc apăsat prin casă, până când a început să mă doară stomacul de nervi. Incidentul a durat un minut sau două, apoi m-am calmat și am găsit cartea pe care o credeam vinovată de o întreagă tragedie.

De ce îți povestesc scena asta prostescă, dacă îmi doresc să fiu privit ca un mentor spiritual rațional? Pentru că demonstrează ideea pe care vreau să ți-o împărtășesc în acest capitol de început. Probabil că la începutul vieții, când am fost sugar

sau copil, am văzut acest tip de comportament și l-am imitat – mema m-a contaminat, transmițându-se și reproducându-se de la vreo rudă sau vreun prieten. Și acum, șaiszeci de ani mai târziu, aș putea avea o scuză foarte bună pentru purtarea mea puerilă și care m-a făcut să mă rușinez și să mă simt rău. Scuza e la-ndemână, gata s-o folosesc: *Întotdeauna am reacționat exagerat la nervi; așa sunt eu. Nu mă pot abține să merg apăsat și să încep să dau vina pe cine știe ce, să injur și să mă indispun, pentru că nu suport să mă simt frustrat. Aș avea nenumărate posibilități să-mi scuz comportamentul, dar întrebarea e: Chiar vreau să rămân cu obiceiurile astea, care, în ultimă instanță, mă pot îmbolnăvi?*

♦ ♦

La fel ca mine, ai mii de concepții și comportamente imitate, preluate prin contactul cu persoane întâlnite în copilărie. Când virușii mintali lucrează în favoarea ta, e o plăcere să-i observi și să le mulțumești în gând. Dar când îți chinuie viața, te împiedică să obții ce-ți dorești, e semn că ar trebui să încerci să scapi de ei. Ideea e că acești viruși mintali, sau memele, pot să-ți pună piedici în nenumărate feluri, dar poți să scapi de ei. Mă grăbesc să adaug aici că, devenind conștient de tendința mea de a manifesta la supărare aceleași reacții de-o viață, pe care nu le consider nici raționale și nici practice, și dorindu-mi să mă resetez, observ acum impulsurile infantile și aleg o cale mai sănătoasă. Drept recompensă, am devenit mai eficient când caut lucrurile dispărute, care, până acum, mă scoteau din minți!

Gândul că vei fi întotdeauna sărac, ghinionist, prea gras sau prea slab, că o să fii un dependent toată viața, că niciodată n-o să-ți găsești sufletul pereche, că niciodată nu vei avea aptitudini pentru muzică, artă sau sport sau că vei fi toată viața un timid pentru că așa ai fost dintotdeauna... sunt *scuze*. Când le vei percepe așa cum sunt, vei putea să scapi de ele. În schimb, dacă le vei considera trăsături și obișnuințe adânc înrădăcinate, o să-ți rozi unghiile și o să plângi mai târziu, când viața n-o să se dovedească prea cooperantă. Crede-mă însă, e

mult mai stimulant și satisfăcător să practici paradigma *Fără scuze!* Formându-ți alte obișnuințe îți vei îmbunătăți viața, iar energia pe care o vei atrage va fi asemeni firii tale adevărate. În același timp, îți vei schimba modul de viață, și astfel va fi mai bine și pentru cei din preajma ta, care sunt victime involuntare ale virusului Scuză.

Ai fost o vedetă a mimei de când te-ai născut, ai împrumutat concepții și ai imitat comportamente atât ale membrilor familiei, cât și ale celor din cercul tău social. Ai fost influențat de educația religioasă, de cultura etnică, de emisiuni de televiziune, de reclame și multe altele, iar aceste influențe au devenit o parte fixă din subconștientul tău. Nu îmi propun să analizez toate mijloacele prin care ai căpătat anumite concepții, fiindcă asta e ceva ce numai *tu* poți să faci. Îmi propun, prin cartea asta, să te fac conștient de scuzele pe care le folosești ca să te comporți într-un fel care te împiedică să fii sănătos, fericit și să ai succesul pe care ți-l dorești. Sunt de acord cu împăratul roman Marc Aureliu, cunoscut pentru aptitudinile lui de conducător și considerat un spirit viu. El ar fi spus: „Viața noastră e așa cum ne-o făuresc propriile gânduri”.

Modul de gândire îți determină comportamentul – deci gândurile îți pot, într-adevăr, îmbunătăți sau distruge viața. În timp ce unele dintre ele operează la nivelul conștientului și sunt ușor de recunoscut, altele sunt ascunse adânc, în subconștient. Prefer să numesc această a doua natură a ta, formată din automatisme, „minte deprimată”.

Eu consider că *subconștientul* e o stare în afara conștiinței, un fel de entitate misterioasă ce nu poate fi cunoscută. Și, din moment ce tema centrală a acestei cărți e că orice argument folosit ca să-ți justifici modul de a gândi și de a te comporta care îți fac rău e o scuză, cred că numindu-l „subconștient” am sublinia, de fapt, idee că: *Nu pot să influențez, nu pot să vorbesc despre și cu atât mai puțin să schimb ceva ce, la urma urmei, nu se află la nivelul existenței mele, adică la nivelul conștiinței.*

Mie unul mi-e greu să lucrez cu o parte din mine care nu se află la nivelul conștientului. Tocmai de aceea am numit acest uriaș rezervor de vid – un rezervor care ne îndepărtează

de dharma Divină și ne împiedică să fim sănătoși, fericiți și să avem succes – „minte deprimată”. Și, deși aceste gânduri ți se par inaccesibile, te asigur că vor ieși la suprafață odată ce vei învăța să trăiești *Fără scuze!*

Să ne luăm la revedere de la scuze

Acest capitol de început ți-a prezentat studii și observații recente, care te ajută să înțelegi mai bine natura umană. Scopul meu e să îți arăt cum să folosești informațiile acestea ca să scapi de influența doctrinelor științifice depășite și să-ți reeduci gândirea. Există, în principiu, două mari categorii de scuze de care ne folosim:

Prima dintre ele este: *Nu pot să mă schimb; nu ne putem schimba ADN-ul. Codul genetic e vinovat pentru ceea ce sunt.* Noua biologie spune că există un câmp de energie în interiorul și împrejurul celulelor tale, și acest câmp e influențat de modul în care gândești. Mai mult decât atât, din acest câmp sunt create toate particulele tale – e singura forță care are un rol determinant pentru corpul tău. 95% dintre noi *nu* am moștenit gene care să cauzeze boala, depresia, frica sau alte stări.

Acum, în secolul al XXI-lea, știința ne invită să nu ne mai considerăm victime ale unui cod genetic, pentru că o serie întreagă de studii demonstrează empiric că modul în care gândim ne poate influența genele. Te sfătuiesc să reflectezi la această idee, care te poate influența mai mult decât o pot face eu. În tine există o parte invizibilă, căreia poți să-i spui inteligență, funcție superioară, Tao, gândire, concepție, Spirit, Dumnezeu... cum vrei tu.

A doua mare scuză își are originea în prima perioadă a vieții, când ai fost educat de familie. Scuza aceasta influențează atât de multe aspecte ale vieții tale, încât o simți ca pe o parte din tine de care nu poți scăpa. Ia-ți la revedere și de la scuza asta. Doar pentru că ai fost infectat cu o memă a tradiției și programat să o preiei și să o transmiți la rândul tău

generațiilor viitoare nu înseamnă că nu poți să te dezinfecți și să îți reprogramezi mintea.

Aceste non-lucruri mici și ciudate numite meme sunt gânduri cărora le permiți să te conducă și nu e nicio îndoială că fiecare scuză pe care ai folosit-o până acum e o memă deghi-zată. Poți să scapi însă de acești viruși mintali. Un virus nu urmărește neapărat să facă rău sau bine, nu urmărește decât să-și găsească un mediu propice unde să se reproducă și să se răspândească. Dar nu trebuie să fii victima niciunui virus cu care o altă minte te-a contaminat. Gândurile tale te-au făcut să crezi că aceste meme sunt o a doua natură a ta. Din moment ce scuzele nu sunt decât gânduri sau concepții, tu hotărăști pe care le păstrezi ca să te călăuzească în viață.

Un scurt citat din Dhammapada vorbește cu chibzuință despre calea pe care o străbat oamenii spre perfecțiune și împlinire. Meditează la această înțelepciune veche din perspectiva modernă a geneticii și memeticii: „Suntem rezultatul a ceea ce gândim. Cugetul este temelia noastră, materialul din care suntem construiți. Dacă vorbele și faptele omului vin dintr-un gând curat, fericirea îl va urma pretutindeni, ca o umbră.”

CAPITOLUL 2

CELE DOUĂ MINȚI ALE TALE

*„Iadul care se îndură în viața de dincolo,
despre care vorbesc teologii, nu e cu nimic
mai rău decât iadul pe care ni-l creăm în
lumea asta modelându-ne greșit caracterul...
Ne putem conduce destinele, bine sau rău...”
The Principles of Psychology, de William James*

Cu câțiva ani în urmă, am acceptat provocarea de a-mi schimba substanțial modul de gândire, studiindu-mi atitudinile și comportamentele de-o viață. În acest scop, vreme de câțiva ani, am analizat cu atenție tot ce făceam. Această activitate m-a făcut să pun la îndoială vechi concepții potrivit cărora mediul de viață și genetica ar reprezenta autoritatea legitimă în determinarea a ceea ce sunt și ce pot să schimb. Datorită succesului pe care l-am avut în a-mi schimba concepțiile, și ulterior, comportamentul, am creat un model de eliminare a obișnuințelor vechi, nedorite. La prima vedere, mult din ce scriu aici poate părea radical și superficial comparativ cu principiile academice psihologice și sociologice încetățenite. Fie. Dar asta cred eu – așa văd eu lucrurile!

Într-o piesă genială într-un singur act scrisă de Jean-Paul Sartre, intitulată *Cu ușile închise*, personajul principal afirmă emfatic: „Omul este ceea ce vrea el să fie”. Ideea aceasta a puterii voinței e subiectul multora dintre lucrările mele anterioare și cred în continuare că toți avem în noi o forță invizibilă pe care o recunoaștem drept *voință*. Dar mai știu că sunt multe aspecte ale vieții noastre care par să depășească limitele voinței – spre exemplu, nu e întotdeauna suficient să elimini obișnuințele de-o viață. Ca să poți identifica și schimba unele concepții, în special pe acelea pe care le ai dintotdeauna, ai nevoie de un proces de percepție nou-nouț.

Ralph Waldo Emerson contrazice ideea lui Sartre: „Omul e un izvor, a cărui sursă e necunoscută. Viața coboară în noi nu se știe de unde.” Prin anul 1600, Benedict de Spinoza a spus următoarele cuvinte referitoare la mintea umană, cuvinte pe care le-am citit pe când eram student și pe care n-am să le uit niciodată: „Mintea umană e o părticică din inteligența infinită a lui Dumnezeu.” Încă îmi repet aceste cuvinte în minte ori de câte ori mă întreb cum sau de ce m-am băgat în vreuna din numeroasele încurcături de-a lungul vieții de adult.

Mintea despre care vorbește Spinoza nu are formă, nici substanță; funcționează – chiar și atunci când dormi – și, cel mai important, e legătura ta cu Sursa. Privită din perspectiva asta, e componenta ta Divină, e întotdeauna cu tine și întotdeauna gata să te ajute să conștientizezi un alt fapt pe care îl observă Spinoza: „Bunul cel mai de preț al minții e conștiința existenței lui Dumnezeu.” Da, mintea e răspunzătoare pentru cine și ce ai devenit, dar mai există și o putere îngropată adânc în tine, într-un loc de unde răsar gândurile tale. Emerson spune că e un mister, care „coboară în noi nu se știe de unde”.

Aceste două idei despre natura umană se îmbină în noi și formează ceea ce eu numesc cele *două minți*: una, la care se face adesea referire ca „mintea conștientă”, e ceea ce numesc eu „conștiință creatoare”; cealaltă e mintea „deprinsă”, adică, așa cum am explicat în capitolul anterior, mintea subconștientă. Cred că acele gânduri, indiferent că își au originea în conștiința creatoare ori în mintea deprinsă, care nu te ajută sau chiar te împiedică să te dezvolti armonios, nu sunt altceva decât *scuze*. Așa cum vei vedea, asta înseamnă că ai mult mai multă putere decât ai fost lăsat să crezi în a-ți revizui și schimba concepțiile sau ideile ineficiente și dăunătoare.

Conștiința creatoare

În această paradigmă, conștientul e numit minte conștientă *creatoare*. Această minte de suprafață ia nenumărate hotărâri în legătură cu ce îmbraci, ce mănânci, la ce întâlniri te duci, la ce oră te culci și mii de astfel de decizii cotidiene. Această

parte invizibilă și „fără loc” din creierul tău face și desface planuri, adaugă altele noi și lucrează încontinuu. Conștiința creatoare e mereu trează și, chiar dacă ai vrea să o trimiți la culcare, poate fi extrem de greu să faci asta... gândurile continuă să curgă. Ce binefacere fără margini e credința că mintea asta vastă, misterioasă, e de fapt o parte din Sursa ce creează totul, așa cum spune Spinoza.

Și atunci, dacă mintea e un creator, așa cum mintea lui Dumnezeu e creatorul universului, ea poate funcționa la cel mai înalt nivel pe care ni-l putem imagina. Forța creatoare nu cere nimic și nu are ego – e doar o mână care dă, înzestrează, oferă încontinuu, fără să se gândească o clipă la ea. Am să o spun altfel: scopul suprem al minții creatoare e să fie echivalentul uman al minții lui Dumnezeu. Totuși, cred că ești de acord cu mine că gândurile tale se concentrează asupra universului relativ mărunț conturat de egoismului tău!

Fii convins că poți învăța cum să-ți cârmuiești gândurile departe de *Ce să fac? Ce obțin din asta? sau Cât de repede pot obține asta?*, ca să te apropii de conceptul lui Spinoza, al descoperirii părții din tine care funcționează la cel mai înalt nivel, care știe totul. Poate să ți se pară un pic dificil, dar te asigur că e, de fapt, o chestiune simplă să-ți reprogramezi mintea conștientă creatoare. Gândurile egoiste sunt foarte aproape de suprafață și pot fi cu ușurință modificate. Vei avea ocazia să-ți dai seama de asta când vei studia paradigma eliminării scuzelor, cuprinsă în partea a treia a cărții.

♦ ♦

Mintea conștientă creatoare poată să facă aproape orice o programezi: îți poate schimba concepțiile dacă îi ceri, poate să spună ceea ce crezi tu, să hoinărească într-o binecuvântată meditare la invitația ta și să dezvolte aproape orice nouă aptitudine dacă insiști. O poți direcționa să gândească încotro vrei. Prin disciplină, efort și practică fără întrerupere, poate, de asemenea, realiza aproape orice lucru asupra căruia te concentrezi.

Problema cu mintea conștientă creatoare e că schimbările ei permanente te pot copleși. A mai fost denumită adesea

„mintea de maimuță”, pentru că sare aproape continuu de la un gând la altul. O mare parte din această activitate mintală care se desfășoară aproape de suprafață e încercarea eului de a dansa pe ritmurile și influențele care vin din afară, probabil nedorite și inutile și care îți conduc viața fără permisiunea ta. Mintea creatoare a realizat o conexiune slabă, plină de paraziți, astfel că semnalele transmise dintr-o parte a intelectului infinit al lui Dumnezeu sunt bruiate de transmisiile generate de ego: *Ce-am de câștigat? Cum arăt? Cât pot să câștig? Cum să merg mai departe? Pe cine trebuie să mulțumesc? De ce mi se cere atât de mult?* Aceste gânduri apar iar și iar, dispar un timp, apoi revin.

S-a dovedit statistic că mintea conștientă ocupă aproximativ 5% din totalul activității creierului, lăsând restul de 95% subconștientului. Dar procentele nu mă interesează atât de mult. Mă interesează capacitatea de a-ți considera mintea nu ca pe o componentă amorfă a ființei tale, care trece întruna de la un gând egoist la altul, ci mai degrabă ca pe o dovadă a firii tale sau a legăturii tale cu intelectul Divin infinit. Această legătură magnifică te ajută să îți accesezi funcția supremă a minții.

Mintea deprinsă (subconștientă)

Potrivit lui Tor Nørretranders, autorul cărții *The User Illusion*, mintea subconștientă a fost calculată să proceseze milioane de stimuli ambientali pe secundă, în timp ce mintea conștientă poate procesa doar câteva duzini de stimuli ambientali pe secundă. Psihologia tradițională spune că o mare parte din ce crezi despre tine, precum și toate comportamentele tale cotidiene sunt programate în mintea subconștientă sau deprinsă. În majoritatea timpului, funcționezi pe pilot automat, ca să spun așa. De fapt, te poți gândi la cele două minți ale tale ca la doi piloți: mintea conștientă își poate controla gândurile, dar e al doilea jucător, ca un pilot adevărat când se antrenează, în timp ce subconștientul preia tot ce trebuie să gândești, să spui sau să faci.

Nu sunt de acord cu această afirmație că mintea deprinsă ține frâiele, că face tot ce mintea creatoare omite să facă. Potrivit acestei păreri, mintea deprinsă e ca un calculator care rulează de-a lungul întregii tale vieți un program downloadat – a fost programată continuu din momentul conceperii și e aproape imposibil să o înlocuiești cu un software nou, pentru a rescrie programele. Pur și simplu nu cred că o parte din mintea ta a fost hrănită cu idei, imagini și implanturi care continuă să-ți fie necesare pentru subzistența de astăzi. Din punctul meu de vedere, aceasta e o concepție falsă, care se transformă cu ușurință într-o scuză. Nu cred că cineva trebuie să persiste în ideea că are un program în mintea lui subconștientă, care nu poate fi rescris. Am să-ți explic părerea mea despre acest subiect.

Dacă ești așa cum ești din cauza a ceva ce e subconștient – adică dincolo de nivelul conștiinței – atunci e limpede că nu ai ce să faci în privința asta. Nici nu poți să vorbești despre asta, din moment ce e dincolo de mintea ta conștientă. Din același motiv, nu poți să înțelegi sau să provoci mintea subconștientă; și, mai ales, nu poți să o schimbi sau să o îndrepți. Cum poți îndrepta ceva ce e inaccesibil? Ar fi ca și cum am încerca să reparăm un ceas încuiat într-un seif: evident, ne-ar trebui mai întâi combinația de cifre ca să pătrundem în acel spațiu.

Dacă ceva e subconștient, adică e un automatism, se presupune că nu ai de ales în acea privință. Or pentru mine lucrul cel mai trist cu privire la acest model de subconștient este: să crezi că nu ai de ales. Adevărul, cred eu, e că tot ce gândești, spui sau faci ține de alegere – și nu trebuie să gândești, să vorbești sau să te comporți într-un fel pentru că așa ai făcut-o dintotdeauna. Când renunți să mai alegi, intri în lumea scuzelor.

Chiar acum, în timp ce citești cartea, hotărăște-te să începi să *alegi* în loc să-ți cauți *scuze*. Într-o clipă poți hotărî să te reprogramezi și să-ți îndrepți viața spre fericirea, succesul sau sănătatea pe care le dorești.



Am avut de mic un obicei downloadat, și anume un mod mai deosebit de a lovi apa în timp ce înotam. Câțiva oameni care m-au văzut înaintând prin apă mi-au spus că înot de parcă aș fi lovit. Nu le-am prea dat atenție, până când am observat că, din cauza felului în care loveam apa (folosindu-mă doar de piciorul drept, în timp ce stângul îl țineam nemișcat), îmi forțam inutil spatele, și asta mă deranja când făceam exercițiile de yoga și, pur și simplu, pentru că îmbătrânisem.

Când am fost sfătuit să schimb modul în care înot și să lovesc apa cu amândouă picioarele simultan, mi-am spus în gând: *Nu pot să-mi schimb stilul de înot – înot așa de aproape 60 de ani! Înot chiar competitiv în „stilul Dyer”; stilul ăsta l-am perfecționat în timpul a mii de ore de înot și mi-a intrat în reflex.* După ce am început să pun în practică însă ideile pe care ți le împărtășesc în această carte, am reușit, cu ușurință chiar, să adopt un stil nou, chiar dacă aveam pe atunci 65 de ani.

Așa cum eu am putut să-mi schimb cu ușurință un obicei vechi de 60 de ani, și tu poți corecta programul cu care funcționezi, analizându-ți gândurile. Mentea deprinsă preia controlul atunci când ignori gândurile conștiente și te lași condus de program. Dar *stă în puterea ta* să te schimbi, așa cum ai schimba postul la televizor, și să revii la mintea ta creatoare, ca să-ți analizezi opțiunile. Nu trebuie să crezi vechea teorie că o parte din tine e inaccesibilă, inabordabilă sau îngropată atât de adânc înăuntrul tău, încât e imposibil să scapi de ideile fixe care ți-au fost înrădăcinate când ai fost mic. Nu vei reuși niciodată să ți resetezi computerul sau mintea doar spunându-i să înceteze să mai proceseze reziduuri. Vei rămâne blocat până când ți vei schimba sistemul de operare cu unul nou sau vei descărca programe noi... dar mai întâi trebuie să știi că ai această posibilitate.

Gândește-te la multiplele feluri în care se manifestă personalitatea ta, mai ales la zona gri a gândurilor adânc înrădăcinate. Recunoaște programele din mintea deprinsă care sunt atât de învechite, încât ți blochează sistemul. Atitudinile,

concepțiile, gândurile acelea dăunătoare nu sunt altceva decât scuze, pe care le poți trimite la coșul de gunoi.

Mark Twain a spus aceste cuvinte frumoase referindu-se la felul cum ne putem schimba modul de gândire și apucăturile vechi, nedorite: „Obiceiul e obicei, și înseamnă că nu se lasă aruncat pe fereastră de oricine, ci coborât pe scări, treaptă cu treaptă.” Obiectivul meu e să te ajut să cobori pe scări, până la ușă, modul de gândire care nu te lasă să ți trăiești viața din plin. Dacă te-ai descurajat, să știi că nu trebuie să fie neapărat scări lungi, spiralate, care ți iau ani întregi să le cobori. Sau, ca să continui metafora cu calculatorul, sistemul tău interior e capabil să se reseteze, la fel ca sistemele de operare moderne. Poți să te eliberezi de obișnuințele înrădăcinate, indiferent dacă sunt de natură genetică sau memetică, cu ajutorul paradigmei *Fără scuze!*, prezentată în Partea a III-a.

E mai ușor să ajungi la partea din mintea ta care funcționează pe pilot automat pentru că ai fost programat – în primii ani de viață, în care te-ai format – să ai anumite reacții, și ele ți-au intrat în reflex, decât să continui să trăiești condus de ea. E mult mai ușor și nu cere mult timp să-ți schimbi vechile obiceiuri cu altele noi. Ești o părticică din inteligența care creează lumea. De fapt, mintea ta este acea inteligență. Atunci, cum poți să crezi că o parte din tine e inaccesibilă sau că nu poate fi reprogramată? *Nicio* parte din tine nu e inaccesibilă, indiferent cât de automatizată sau condiționată a devenit cu timpul.

Poate că ai impresia că o forță de care nu ești conștient determină anumite aspecte ale vieții tale, că nu ai posibilitatea să alegi și că ești ținut captiv de o mulțime de scuze: *Nu mă pot abține; așa e firea mea; așa am fost dintotdeauna.* Nu e adevărat! Oricând dorești, ți poți accesa mintea deprinsă și poți să începi să o reprogramezi, schimbând obișnuințe care poate ți-au fost utile odată, dar acum ți-au devenit nefolositoare.

Cum să te privești printr-o altă lupă

Citatul de la începutul acestui capitol a fost scris acum aproximativ 120 de ani, de părintele psihologiei moderne, William James, care ne îndeamnă să fim atenți la pericolul de a ne trăi viața ca și cum nu am avea de ales. Eu unul sunt convins că toți avem puterea să devenim oameni importanți, și această putere depășește tot ce am fost învățați să credem, și că fiecare om care a existat vreodată e, de fapt, o fărâma din puterea atotcreatoare a intenției. Și dacă toți suntem fărâme din infinita Sursă Creatoare, ar trebui să ne spunem mereu în gând: „Dumnezeu m-a creat, și pentru că trebuie să fiu asemenea Creatorului, sunt o parte a Divinității.” E imposibil să-ți imaginezi că forța spirituală atotcreatoare și-ar putea căuta scuze, pentru că izvorul creației este însăși conștiința ei.

Acum încearcă să te pui în situația următoare. Cu toate că mintea ta e o parte din Sursa fără margini, devine limitată atunci când crezi că e *imperfectă, slabă, incapabilă* sau în orice alt fel care nu se potrivește cu energia creatoare. Când îl dai la o parte pe Dumnezeu în felul acesta, îl înlocuiești cu ego-ul – numit „falsul eu” de toți mentorii spirituali.

Te sfătuiesc să schimbi lupa cu alta, care să-ți permită să-ți vezi falsul eu, cu puzderia lui de scuze (despre multe dintre ele voi vorbi în detaliu în capitolul următor) și convingerea lui că este limitat. Când îl îndepărtezi pe Dumnezeu, eul fals te obligă să renunți la ideea că ești o ființă spirituală supusă temporar unei experiențe umane. Egoul îți furnizează argumentele și justificările care, în cele din urmă, vor ajunge să îți conducă viața. Ele se fixează atât de bine în ceea ce sociologii numesc subconștient, încât mintea deprinsă se transformă într-un automat de scuze.

Acceptă să privești prin lupa care îți dezvăluie natura spirituală, creația lui Dumnezeu. La început îți poate părea straniu, dar fii deschis și permite simțurilor să se adapteze la această nouă perspectivă asupra lucrurilor. Renunță să mai crezi despre codul genetic că nu poate fi schimbat. Cu această nouă percepție asupra sinelui, vei deveni un magician care îl

va detrona cu ușurință pe cel subordonat falsului eu, eliminând automatismele care ți-au fost implementate în prima parte a vieții de oamenii din jurul tău care l-au înlăturat pe Dumnezeu.

Pe măsură ce te obișnuiești cu acest mod de a te privi, întreabă-te: *Cine aș fi, dacă nimeni nu mi-ar fi spus cine sunt?* Meditează în liniște la asta, petrecând un timp în vastele întinderi ale *necunoașterii*. Imaginează-ți că nu există mintea subconștientă și niciun loc unde să se adune scuzele de-a lungul vieții. Că împrejurul sinelui tău e doar un spațiu deschis și primitor – o tabula rasa sau o tablă nescrisă, magică, pe care nu se poate scrie nimic. Imaginează-ți că mintea conștientă nu absoarbe părerile celor cu care ai crescut. În această mică fantezie, nimeni nu ți-a spus vreodată cine ești. Așadar, cine ești?

Când am făcut exercițiul acesta, am observat că răspunsul meu la întrebare era unul destul de simplu: *În această clipă și în toate clipele care vor veni aș fi cine aș hotărî eu și numai eu să fiu.* Cum spune cântecul, *I've gotta be me* (Trebuie să fiu eu însumi), și asta înseamnă să mă debarsez de toate scuzele pe care le-am acumulat. Viața mea cotidiană nu s-ar desfășura după niciun program învățat în primii ani de viață, din moment ce nimeni nu mi-a spus vreodată cine sunt. Or, așa cum spune Tao:

Privește natura ca să înveți să exiști.

Privește-l pe marele și misteriosul Tao (Dumnezeu), care nu face nimic și nu lasă nimic nefăcut.

Observă cum funcționează întregul univers și toate creaturile în care sălășluiește Tao.

Creaturile în care sălășluiește Tao sunt deschise. Au încredere. Trăiesc acum, în prezent, și, fără îndoială, nu au niciodată nevoie de scuze.

O nouă perspectivă asupra celor mai întâlnite categorii de scuze

Acum am să-ți arăt la ce-ți folosește noua perspectivă pe care ai dobândit-o privind prin altă lupă. Toate categoriile de scuze care se bazează pe genetică, memetică și conștiință vor fi date pe ușă afară.

Noua perspectivă asupra codului genetic

Sunt convins că îți sunt cunoscute măcar câteva din variantele acestei scuze extrem de răspândite: „Nu am ce să fac, e o trăsătură de familie.” Biologia modernă a dovedit însă că felul în care gândim ne poate influența ADN-ul, așadar scoate acest fapt din categoria faptelor dovedite și mută-l în „fișierul scuze”, schimbându-ți părerea despre autenticitatea lui. Poți schimba ceea ce considerai imuabil și inaccesibil eliminând categoria de scuze genetice.

Așa cum Gregg Braden a scris în cartea sa impresionantă *The Spontaneous Healing of Belief* (Vindecarea spontană a credinței):

Experimente demolatoare de paradigme, prezentate în presa de frunte, publicații atent revizuite, scot la iveală faptul că suntem cufundați într-un câmp de energie inteligentă, care umple ce se credea înainte a fi un spațiu gol. Descoperirile ulterioare arată clar că acest câmp ne răspunde – se rearanjează – în prezența sentimentelor și concepțiilor izvorâte din inimă. Și aceasta e revoluția care schimbă totul.

Îți propun două exerciții legate de paradigma genetică:

1. Fii deschis la ideea dovedită științific că modul de gândire are puterea să schimbe lumea materială. Începe prin a lăsa această idee să pătrundă în viața ta gândindu-te că mai multe lucruri de felul acesta sunt posibile și nu le-ai trăit. Permite-le acestor idei noi despre sistemul tău biologic să pătrundă ușor în gândirea ta. Încurajează-te să consideri că modul în care gândești te afectează, poate mai mult chiar decât particulele fizice. Dacă vrei, poți chiar să-ți imaginezi gândurile ca pe niște nonparticule din lumea nonmaterială sau spirituală.

2. Creează-ți un deziderat care să ateste această nouă filozofie de viață, în care scuzele genetice nu-și mai au loc. Spre exemplu, ceva din lista de mai jos, dar ești liber să-ți cauți unul original:

- Pot să-mi corectez defectele fizice schimbându-mi părerile.
- Pot să scap de vechile concepții despre influența genetică asupra destinului meu.
- Dacă le sunt fidel și trăiesc din inimă, gândurile mă pot ajuta să-mi descopăr noi talente.
- Pot să mă vindec de orice, dacă îmi vindec mai întâi gândurile.
- Vreau ca țelurile mele să fie cât mai înalte și nu voi mai da vina pe nimic din lumea asta materială pentru niciun neajuns.

Noua perspectivă asupra setării memetice

Aceasta este o altă categorie de scuze de care te-ai folosit ca să justifici de ce viața ta nu e așa cum ți-ai dori. Iată cei mai periculoși viruși mintali din această categorie: Familia m-a făcut așa și nu pot schimba asta. Experiențele din copilărie și toate criticile nedrepte pe care le-am primit mi-au slăbit încrederea în mine. Sunt blocat în stadiul ăsta pentru că faptele din jurul meu m-au infestat cu o mulțime de viruși mintali, care mă fac incapabil să-mi împlinesc destinul. Cum pot să schimb ceva ce imit de atâta vreme? Am fost contaminat cu viruși mintali și mi-e imposibil să mă schimb.

Iată două experimente pe care să le faci asupra setărilor tale anterioare:

1. Spune: *Sunt convins că sunt perfect capabil să scap de setările din copilărie, pe care le-am considerat o parte a personalității mele și a modului meu de viață actual.* Să știi că studiile au arătat că puterea gândului e aliniată cu mintea universală pe care mulți o numesc „Tao” sau „Dumnezeu”. Deocamdată doar reține ideea asta – o să ți-o clarifici pe măsură ce înaintezi cu acest curs *Fără scuze!*

2. Spune-ți că tot ce a fost programat în mintea ta și se comportă ca un virus poate să fie șters dacă hotărăști că merită efortul. Amintește-ți că, din moment ce acum nu ești o victimă a concepțiilor pe care le-ai împrumutat de la alții când ai fost

copil, nu e bine să le folosești drept scuze. Deocamdată, nici nu trebuie să știi cum să te resetezi. Tot ce trebuie e să crezi că ești în stare și să te convingi să începi de-acum încolo să te reprogramezi.

Iată o afirmație care îți va trezi conștiința și te va conduce la răspunsuri: *Astăzi sunt mult mai puternic decât programele de demult și virușii minții cu care m-am infectat în copilărie.* Spunându-ți asta, nu va întârzia să apară mentorul tău interior!

Noua perspectivă asupra conștiinței creatoare

Activitatea zilnică a conștiinței creatoare va prolifera și ea scuzele. Probabil crezi că nu poți controla gândurile care îți apar neconținut în minte, dar gândește-te la această idee radicală: *Gândurile nu iau naștere în capul tău.* Gândirea este un sistem energetic, care nu se poate localiza în lumea materială. Universul însuși și tot ce se află în el are și o natură mintală, spirituală. Prin gândurile tale, generezi un câmp de energie, și acel câmp creează toate particulele sau ceea ce Lao Zi numește „lumea celor 10 000 de lucruri”. Acest câmp de energie are un rol determinant pentru corp. Mintea conștientă lucrează și se conectează permanent la acest câmp de energie din care e creat totul.

Încearcă să faci următoarele două exerciții:

1. Liniștește-ți mintea meditând zilnic. Așa cum Sogyal Rinpoche a scris în *Cartea tibetană a vieții și a morții*: „Darul de a învăța să meditezi e cel mai mare dar pe care ți-l poți oferi în viață. Căci numai prin meditație poți să pornești în călătoria de descoperire a adevăratei tale firi, și astfel să-ți găsești echilibrul și încrederea de care ai nevoie ca să trăiești și să mori liniștit.” Găsește o cale să-ți oferi acest dar și accesează-ți mintea creatoare conștientă eliminând prin meditație gândurile inutile, nedorite.

2. Rostește în fiecare zi afirmații pozitive, care să îți îmbunătățească viața și să te pună în armonie cu Sursa iubitoare a tuturor lucrurilor. În loc să lași gândurile să insiste că ceva nu e în regulă cu tine sau că îți lipsește, antrenează-ți mintea

creatoare conștientă cu gânduri precum: *Ce-mi doresc există deja, doar că nu m-am conectat cu el încă. Nu există cale de întors, pentru că gândurile mele sunt în armonie cu mintea sau intelectul lui Dumnezeu.*

Noua perspectivă asupra minții deprinse

În această categorie intră scuze precum: *Nu pot să fiu altfel, pentru că am foarte multe idei cu care am fost programat. Sunt în subconștientul meu, așa că nici măcar nu am acces acolo, darămite să mă reprogrez.* Dacă crezi că mintea ta e dincolo de nivelul conștiinței, ți-ai creat o scuză pe care o vei folosi ori de câte ori ți-e greu să-ți schimbi modul de gândire. Și dacă aceste autolimitări te-au însoțit ani întregi, pare o scuză perfectă. Așadar, redenumeste-ți subconștientul mintea deprinsă.

Deprinderea înseamnă că ai făcut aceleași alegeri de-a lungul timpului, iar sistemul de gândire și comportamentul s-au obișnuit cu un anumit mod de viață. Dar mai sugerează și că poți să-ți faci gândurile mai puțin mașinale și să le pui în concordanță cu alegerile. Mai târziu vei afla că trezirea conștiinței este unul dintre factorii cheie care te pot ajuta să folosești aceste gânduri în experiențele cotidiene. Deocamdată însă încearcă să faci următoarele exerciții, care te vor ajuta să începi să elimini scuzele din mintea deprinsă:

1. Încearcă să observi cum gândești, ca să-ți slăbești astfel încrederea în scuza că totul se petrece în subconștient. Te-ar putea ajuta să repeți aceste citate: „Fiecare mărire a orizontului de cunoștințe a fost posibilă pentru că am transformat subconștientul în conștient” (Friedrich Nietzsche) și „Subconștientul... e periculos numai atunci când atitudinea noastră conștientă față de el devine fără speranță de falsă” (din *Modern Man in Search of a Soul*, de Carl Jung). Doi dintre cei mai mari dascăli ai lumii afirmă că poți schimba obișnuințele care anterior se aflau în subconștient și să le aduci în mintea conștientă. E și fals, și periculos să te bazezi pe scuza că ai o minte subconștientă care te controlează.

De ce să nu-ți crezi o versiune proprie a acestor citate? Încearcă ceva în genul: „Sunt perfect capabil să pătrund în minte și să schimb absolut orice e determinat de obiceiuri, chiar dacă la vârsta mea par automatisme.” Spune-ți adevărul, într-un mod care să te ajute să scapi de acele scuze.

2. Fă din aceste cuvinte un motto pentru sistemul tău de gândire: *Fă lucruri bune, și nu face lucruri rele!* Gândurile rele te plafonează; gândurile bune, în schimb, îți stimulează dorința de a fi sănătos, fericit și de a avea succes.

Iată o povadă din China antică, atribuită unui personaj fictiv pe nume Cuib-de-Pasăre:

Cu mult timp în urmă, locuia în China un călugăr care obișnuia să se cațere într-un copac anume în fiecare zi, ca să mediteze. Vânturi puternice și ploii puteau să scuture copacul, călugărul se așeza confortabil, cât mai sus, pe crengi. Din pricina asta, oamenii din satul învecinat l-au poreclit Cuib-de-Pasăre.

Mulți dintre sătenii aceștia treceau pe sub copacul unde era călugărul când mergeau la vânătoare sau la adunat vreascuri din pădure și, după o vreme, s-au obișnuit cu el. Unii au început să se oprească și să-i povestească lui Cuib-de-Pasăre grijile lor. Le plăceau lucrurile pe care le spunea și în curând a devenit faimos pentru vorbele bune și pline de înțelepciune.

În câțiva ani, s-a răspândit vestea înțelepciunii călugărului în tot ținutul. Veneau străini în pădurea îndepărtată ca să-i ceară sfatul. Până și guvernatorul provinciei s-a hotărât într-o zi să îl viziteze pe Cuib-de-Pasăre, ca să discute cu el lucruri importante. Așadar, într-o dimineață de primăvară, guvernatorul a pornit în căutarea călugărului. După ce a călătorit mai multe zile, a găsit într-un final, în pădurea deasă, copacul lui Cuib-de-Pasăre. Călugărul stătea liniștit, cocoșat pe ramurile din vârf, bucurându-se de ciripitul păsărilor și de căldura primăverii.

Privind în sus, guvernatorul a strigat: „Cuib-de-Pasăre! Sunt guvernatorul acestei provincii și am bătut drum lung ca să vorbesc cu tine! Am o întrebare extrem de importantă!” Guvernatorul a așteptat un răspuns, dar a auzit numai sunetul plăcut al frunzelor foșnind, agitate de vântul ușor. Guvernatorul a continuat: „Iată întrebarea mea: spune-mi, Cuib-de-Pasăre, care este învățătura cea mai de preț pe care au rostit-o toți înțelepții? Poți să-mi spui care e lucrul cel mai important pe care l-a spus Buddha?” O pauză lungă – din nou, s-a auzit numai foșnetul frunzelor.

În cele din urmă, călugărul a răspuns, din copac: „Iată răspunsul la întrebarea dumneavoastră, domnule Guvernator: să nu faci lucruri rele. Să faci întotdeauna numai lucruri bune. Asta au gândit toți Buddha din lumea asta.”

Dar guvernatorul s-a gândit că nu se poate să fi călătorit două zile pentru un răspuns atât de simplu! Enervat, a bodogănit: „Să nu faci rele, să faci întotdeauna numai fapte bune! Asta o știu de când aveam trei ani, călugăre!”

Privind în jos la guvernator, Cuib-de-Pasăre i-a răspuns, zâmbind amar: „Da, copilul de trei ani știe lucrul ăsta, dar omului de optzeci de ani încă îi pare dificil să o facă!”

Atunci când ți se pare greu să faci fapte bune, caută-l în tine pe copilul de trei ani la care s-a referit Cuib-de-Pasăre. Oferă-ți darul de a auzi gândurile din copilărie, când deprinderile tale nu erau încă înrădăcinate.

CAPITOLUL 3

CATALOGUL SCUZELOR

„Nu cunosc fapt mai încurajator decât capacitatea de netăgăduit a omului de a-și innobila viața printr-un efort conștient.”
Henry David Thoreau, *Walden*

Mă simt legat sufletește de experiența de comunicare cu natura pe care Henry David Thoreau a avut-o la lacul Walden din Massachusetts. I-am vizitat casa din orașul Concord de multe ori, am meditat la biroul lui și m-am așezat pe patul lui, ca să intensific legătura magică. Citatul de mai sus e atât de plin de semnificație pentru mine, încât m-a inspirat să scriu această carte!

De mai multe ori am fost acuzat că sunt o Pollyanna, că le ofer speranță celor care au pierdut-o definitiv. Unii consideră naivă filozofia mea privind capacitatea omului de a-și îmbunătăți viața și de a dobândi liniște, dragoste, mulțumire. Nu mă deranjează însă să fiu comparat cu Pollyanna. La urma urmei, era o fetiță care a ajuns într-un oraș cu oameni triști și pesimiști, al căror orizont era amenințat de nori negri. La scurtă vreme, energia Pollyannei a înviorat comunitatea – entuziasmul ei era contagios, iar oamenii au început să simtă cum speranța, pasiunea și dragostea luau locul disperării și neputinței. Așadar, dacă e să fiu comparat cu cineva, mă simt onorat să fiu văzut ca Pollyanna. Cred că mulți dintre contemporanii domnului Thoreau i-au aplicat și lui aceeași etichetă.

Thoreau a părăsit lumea coruptă a oamenilor, ca să trăiască în mijlocul naturii, cu copacii, animalele și vremea ca mentori. A trăit experiența extatică a conștientizării suflului de viață care străbate planeta, și asta i-a redat încrederea în potențialul uman. Mesajul lui este, în esență, acesta: *Descoperă*

aspectul incognoscibil și uimitor al existenței tale. Să știi că acest element Divin e o parte intrinsecă a sinelui tău. Încearcă să ai încredere în firea ta din străfunduri, devenind conștient de ea. Cu alte cuvinte, renunță la... scuze!

Aș vrea să subliniez patru cuvinte din citatul care reprezintă motto-ul: *încurajator, de netăgăduit, a innobila și conștient*:

1. Cartea de față te încurajează să-ți schimbi modul de gândire și să devii conștient de viața care se află dincolo de scuzele tale. Spune-ți că trebuie să scapi de ideile închistate și conștientizează că nimic nu te împiedică să-ți trăiești viața din plin.

2. Ai capacitatea de netăgăduit să scapi de scuze. Acestea vor dispărea când le vei da în vileag adevărata natură, de idei false. Să nu te îndoiești de asta!

3. Îți *innobilezi* viața când îți asumi responsabilitatea a ceea ce ești și a ceea ce alegi să devii. Poți depăși tipicul, limescul și mediocrul prin gânduri mai pline de fericire și de semnificație. Tu hotărăști dacă îți *innobilezi* viața sau dacă le permiți scuzelor să o deterioreze. Depășește nivelul la care ești acum.

4. Îți poți aduce dorințele în conștient deconectându-ți subconștientul, astfel încât să nu mai poată să-ți conducă viața. Mintea subconștientă (deprinsă) e accesibilă, așa că dezgroapă scuzele îngropate adânc în sine ta. Fii *conștient*!

Lasă-te *încurajat* de puterea de netăgăduit pe care o ai de a-ți *innobila* viața printr-un efort *conștient*. Amintește-ți aceste patru cuvinte pe măsură ce citești lista următoare, care cuprinde câteva dintre cele mai frecvente scuze, de care probabil ai vrea să scapi.

Un catalog al celor mai frecvente scuze

În calitate de psiholog, profesor și părinte, am auzit multe argumente pe care oamenii le folosesc ca să-și justifice nefericirea... și aproape toate intră, inevitabil, într-o categorie uriașă,

pe care o numesc „scuze”. Restul capitolului îți va prezenta 18 dintre cele mai frecvente scuze, împreună cu un scurt comentariu pe seama fiecăreia dintre ele. Acesta constituie un material pregătitor înainte să începi să înveți metoda *Fără scuze!*, prezentată în detaliu în restul cărții.

Iată-le, în ordine aleatorie:

1. Va fi greu

Deși poate părea un motiv suficient de bun, nu e decât o scuză deghizată, destinată să te descurajeze. Dacă ești sincer cu tine însuși în legătură cu greutatea prin care treci din cauza dependenței, supraponderabilității, depresiei, timidității, neîncrederii în tine, singurătății sau oricărui alt aspect al vieții tale, îți dai seama de *suferința inutilă* la care te supui. Dacă oricum îți e greu, atunci de ce să nu alegi o *suferință utilă*? De fapt, nu ai absolut nicio dovadă incontestabilă că ce ți-ai dori să schimbi la tine va fi într-adevăr greu de schimbat. La fel de bine poate să fie ușor.

Acum câteva zeci de ani, când am hotărât să renunț la fumat, de exemplu, am folosit principiile din *Fără scuze!*. A fost încurajator să descopăr că mult mai greu era să continui să fumez, decât să renunț. Ca fumător, trebuia să am întotdeauna un pachet de țigări la mine și o scrumieră la îndemână, să am chibrituri sau brichetă, trebuia să arunc scrumul, să mă spăl pe mâini pentru că miroseau urât, să mă ocup de dinții pătați, să câștig bani ca să am cu ce plăti obiceiul acela dezgustător, să am grijă să expir fumul nociv, să expectorez reziduurile de nicotină din plămâni, să cumpăr rezerve de gaz pentru brichetă și așa mai departe. Era cu adevărat greu să continui să fumez, în vreme ce să renunț la obiceiul meu nu însemna decât un lucru: să nu fumez.

Asta e valabil, de fapt, pentru toate deprinderile tale. Părea că o să-ți fie greu să scapi de ele e doar o părere! Să cataloghezi în minte ceva ca fiind greu de făcut înainte ca măcar să fi făcut cel mai mic efort înseamnă să-ți cauți scuze. *Nimic pe*

lume nu e greu pentru cei care își pun în minte să facă un lucru, a spus un maestru taoist din antichitate.

2. E riscant

Acesta pare să fie și el un argument solid, dar, de fapt, să te convingi singur că ceva implică un risc mai mare decât îți poți asuma e o scuză subțire ca să nu faci un lucru. Incontestabil e doar faptul că ai opțiunea să alegi ce să gândești despre risc.

De-a lungul timpului, foarte mulți oameni mi-au mulțumit pentru că mi-am asumat riscul de a-mi exprima convingerile cu voce tare. Asemenea gesturi de mulțumire continuă să mă uimească și astăzi – niciodată nu m-am gândit că a spune ce gândești e un act de curaj. Chiar dacă unele dintre afirmațiile sau părerile mele ar fi putut fi considerate jignitoare de foarte mulți oameni, niciodată nu mi-a trecut prin cap că a dori să fiu eu însumi și să spun ce gândesc ar implica un risc.

Nu cred că poți vreodată să fii sigur că ceva e 100% lipsit de riscuri. Să taci, de teamă că vei fi condamnat sau criticat, poate, de fapt, să fie mai primejdios decât să spui ce crezi. Nu înseamnă neapărat că vei fi judecat dacă îți deschizi sufletul. La urma urmei, în aproape 99% din situații, am fost întâmpinat de o reacție pozitivă și plină de căldură din partea oamenilor.

Spaima cu care rămâi după ce ai încercat să evaluezi riscul nu face decât să te împiedice să te apuci de treabă. Dacă ești convins că trebuie să eviți să îți asumi riscuri, atunci nu mai e cazul să te schimbi. Dacă faptul că încerci să mulțumești pe toată lumea îți dă un sentiment de siguranță, ești victima unei scuze pe care ți-ai creat-o singur.

Vreau să spun că, dacă ți-e frică de părerea celorlalți – sau de eșec sau de succes –, vei avea impresia că tot ce gândești sau faci implică un risc. Dar, dacă îți dorești să trăiești conform principiilor tale și să îți împlinești *propriul* destin, atunci ceea ce alții consideră riscant pentru tine sunt doar mijloace de care te folosești ca să-ți îmbunătățești viața. Și chiar dacă crezi că e riscant să-ți schimbi modul de gândire, ce-i cu asta? Vei fi mult

mai liniștit dacă ignori spaima că există un risc, decât dacă rămâi în continuare ancorat de o idee care nu e decât o scuza.

Scriitorul Logan Pearsall Smith a spus: „Ce e mai umilitor decât să știi că n-ai gustat o prună fiindcă ți-a lipsit curajul să scuturi pomul?”

3. O să-mi ia foarte mult timp

Să fie oare un motiv întemeiat sau o scuza de evitat? Dacă vrei să îți îmbunătățești viața, chiar nu contează cât durează până reușești, nu-i așa? Îți dai seama de asta atunci când conștientizezi că *îți trăiești fiecare părticică din viață numai și numai în prezent*. Nu avem nimic altceva decât momentul de față. Fiecare gând îți răsare în minte numai în clipa aceasta și fiecare schimbare are un moment declanșator. Adesea e nevoie de cineva sau ceva din jurul tău, ca să te ajute să-ți dai seama de acest lucru.

Exact asta face încântătorul psihiatru pe nume dr. Murray Banks în dialogul pe care îl poartă cu o pacientă care nu mai dorește să reia studiile, pe motiv că va fi prea bătrână când o să le termine.

„Ce vârstă o să ai peste cinci ani, dacă începi studiile de licență acum?”, a întrebat-o.

„Patruzeci și nouă”, a răspuns.

„Și ce vârstă o să ai peste cinci ani dacă nu reiei studiile acum?”

„Patruzeci și nouă”, a răspuns, vizibil confuză... dar cu privirea cuiva care a devenit, dintr-o dată, conștient de scuza pe care și-a căutat-o ca să nu-și îmbunătățească viața.

Nu ți-a păsat cât timp ți-a luat să-ți formezi nărvul, ai făcut-o încetul cu încetul, pas cu pas. Nu există absolut nicio dovadă că ceva o să-ți ia mult timp, fiindcă însăși ideea de „perioadă lungă de timp” e o iluzie – există numai prezentul. Păstrează această revelație în conștiința ta. *Tao Te Ching* întărește această idee, în poate cea mai renumită frază din această monumentală operă: „O călătorie de o mie de mile începe cu un singur pas.” Îmbunătățește-ți sau schimbă-ți viața nu

gândind în ansamblu și în perioade lungi de timp, ci concentrându-te asupra prezentului.

4. Va genera o dramă în familie

De-a lungul multor ani în care am practicat terapia de familie, am văzut cum oamenii rămân blocați într-un sistem de gândire închistat, pentru că se tem de criticile pe care le-ar putea aduce schimbarea. De asemenea, primesc o mulțime de telefoane în timpul emisiunii mele săptămânale de radio (**HayHouseRadio.com®**) de la oameni care persistă în această gândire închistată, din cauza acestei scuze. Când îi încurajez să încerce să-și schimbe concepțiile, aud adesea: „Mi-ar plăcea să încerc ce-mi sugerați dumneavoastră, dar asta i-ar omorî pe părinții mei” sau „Familia m-ar renega dacă aș face asta! Aș plăti un preț prea mare.” Nu puțini au fost cei care au recunoscut chiar că ar suporta mai ușor dacă soțul sau soția ar muri, decât dacă s-ar schimba!

Vreau să fiu foarte bine înțeles: *Cred în familie*. Am opt copii frumoși, o mamă de peste 90 de ani, pe care o ador, și doi frați, pe care îi iubesc nespus; și îmi prețuiesc atât rudele apropiate, cât și pe cele mai îndepărtate.

Oricum – și acesta e un lucru foarte important –, să-ți trăiești viața așa cum îți dorești implică, incontestabil, mai multă voință să faci față săgeților pe care le trimite propria rațiune, decât să faci față opiniilor familiei tale. Samuel Butler a simțit probabil ceva similar când, spre sfârșitul vieții sale, în 1902, a scris: „Cred că aceasta este, mai mult decât oricare alta, sursa unei mari nefericiri – să încerci să prelungești cu de-a sila o legătură de familie și să oblige oamenii să rămână în mod artificial împreună, când în mod natural nu ar face-o.”

Nu ești proprietatea familiei tale; ești un membru al unei familii umane. Nu ești proprietarul copiilor tăi, nici proprietatea părinților. Nu ești obligat să îndeplinești dorințele lor sau să urmezi un destin dictat de rudele tale. E important să fii conștient de faptul că ești pe pământul ăsta ca să-ți creezi propria muzică, pe care nu trebuie să o duci cu tine în mormânt. Sigur,

asta poate, într-adevăr, genera o dramă în familie, dar tot atât de bine poate să fie doar o scuza ca să nu-ți urmezi calea. Din experiența mea îți spun că mi-am atras mai mult respect decât reproșuri din partea familiei ori de câte ori am reușit să-mi trăiesc viața așa cum doream.

Pentru asta, trebuie să renunți la scuzele de genul: „Nu-mi pot dezamăgi bunicii sau părinții. De ce să fiu singurul rebel din familie care să vrea să se mute din oraș? Sau de ce să fiu singurul care-și schimbă profesia? Sau să se căsătorească cu cineva de altă religie (sau orice altceva ce poate aduce critici din partea familiei)?” Toate acestea sunt gânduri sau meme determinate de spaimele tale și pe care ți le-ai însușit în copilărie, atunci când păreau singurul mod de a-ți asigura un loc în „trib”. Cu toate astea, ceea ce au fost motive pentru copilul de atunci, trebuie recunoscute ca scuze de adultul de astăzi. Nu lăsa teama sau perspectiva unei drame în familie să te împiedice să-ți schimbi modul de gândire deprins.

5. Nu merit mai mult

În *Revoluția interioară: Cartea respectului de sine*, Gloria Steinem spune că: „respectul de sine nu e totul, dar fără el nu se poate face nimic”. Eu cred că lipsa respectului de sine naște scuza „nu merit mai mult”. Am auzit-o în contexte precum: „Parcă nimic nu merge în viața mea”, „Fac tot ce pot, dar nu-mi merge bine deloc... probabil nu merit mai mult” sau „Alții realizează ce-și propun, probabil că eu nu sunt suficient de bun ca să reușesc.”

Aceste scuze au la bază convingerea că ești nedemn de mai mult. E ca și cum o parte din tine vrea să te apere de (ceea ce presupui că e) durerea insuportabilă care te încearcă atunci când simți că *poate ceilalți au dreptate și nu merit mai mult*. Dacă întrebi acea parte din tine de ce face asta, probabil va avea motive întemeiate. Dar acele motive sunt, de fapt, minciuni și, dacă te lași în voia lor, înseamnă că *trăiești* în minciună. Nu trebuie să îți câștigi demnitatea – ești egalul tuturor în tot ceea ce această lume glorioasă are de oferit.

Părerea că nu ești suficient de bun ca să meriți fericire, succes sau sănătate deplină e o minciună colosală, care nu are nicio legătură cu viața ta adevărată. Te descurajează sub pretextul bine intenționat că te apără de ceva rău. Dar de fapt *nu te apără*. Te *împiedică* să devii conștient de demnitatea ta incontestabilă. Scuza asta nu mai trebuie să facă parte din viața ta!

6. Așa sunt eu

Scuzele care intră în această categorie sună cam așa: „M-am născut cu trăsăturile astea de caracter”, „Asta e firea mea, nu am ce să fac”, „Nu am gândit niciodată altfel” sau „Așa sunt eu și trebuie să mă împac cu gândul”. Mai la începutul cărții, am explicat ce am înțeles eu dintr-un studiu recent, care demonstrează că genele și memele pe care le-ai moștenit pot fi schimbate. Dacă ai voința să faci un efort conștient ca să-ți schimbi modul de gândire, care e suportul a ceea ce numești fire, vei descoperi că scuza „așa sunt eu” o să dispară.

Cred cu tărie că eul tău interior e dotat să te ajute să-ți îndeplinești destinul firesc. Doar faptul că nu-ți amintești ca vreodată să fi fost altfel de cum ești astăzi nu e o dovadă că nu te poți schimba. Am să-l citez din nou pe Henry David Thoreau: „E impresionant cât loc ar fi în natură, dacă fiecare ar merge pe calea lui.” Înțeleg, prin asta, că natura însăși se va adapta schimbărilor tale când vei începe să conștientizezi capacitatea incontestabilă pe care o ai de a-ți îmbunătăți viața. Acceptă sfatul lui Thoreau și urmează-ți calea. Recunoaște scuzele de genul: „Dintotdeauna am fost așa; așa sunt eu. Mi-ar plăcea să mă schimb, dar cum să mă schimb dacă așa e firea mea? Așa sunt de când mă știu, bănuiesc că trebuie să rămân așa cum sunt.”

Sesizezi că acest raționament te ține captiv în aceeași gândire închisată? Însuși faptul că ai fost într-un anume fel toată viața e un motiv perfect să-ți spui: *M-am saturat să fiu fricos, timid, sărac, nefericit, folosit de alții, compătimit, gras sau să nu fiu în formă. Așa mă știu dintotdeauna și mi se trage de la modul în care gândesc și de la concepțiile despre care*

am ajuns să cred că sunt firea mea. Dacă asta e într-adevăr firea mea, atunci am s-o schimb, începând chiar din acest moment. Filozoful Bertrand Russell a reușit să pătrundă în profunzimea acestor noțiuni. El a scris: „Dacă firea umană ar fi imuabilă, așa cum încă mai cred ignoranții, situația ar fi într-adevăr fără speranță... Ceea ce trece drept fire umană e cel mult a zecea parte din aceasta, celelalte nouă o reprezintă educația.”

Așadar, indiferent care crezi că e firea ta, hrănește-o așa cum ți-ar plăcea, *Fără scuze!*. Nouă părți din firea ta sunt deprinderi și obișnuințe, dar tu poți să le cobori pe scări, treaptă cu treaptă.

7. Nu-mi permit

Sunt puține zile în care să nu aud o variantă a acestei scuze, precum: „Nu am urmat o facultate, pentru că nu mi-am permis”, „Nu am putut să călătoresc, pentru că niciodată nu am avut suficienți bani” sau „Nu am putut să pornesc afacerea pe care mi-aș fi dorit-o, pentru că a trebuit să rămân unde eram și să câștig bani ca să mă întrețin”. Eu spun că scuza asta e subțire și șovăielnică, însă toată lumea pare să creadă că e veridică.

Te-ai născut într-o lume bogată, la ale cărei bogății și tu ai, fără nicio îndoială, acces. Ori de câte ori te descurajezi spunându-ți că situația financiară te împiedică să faci ceva, te folosești de o scuză. Dacă, în schimb, te hotărăști să aduci sentimentul bogăției la nivelul conștientului tău, îți schimbi gândurile de felul *Nu-mi pot permite cu Tot ce am nevoie ca să mă călăuzească în viață nu numai că există, dar deja e în drum spre mine*. Atunci vei urmări conștient să găsești mijloacele de care ai nevoie, dar îți vei aminti și că bogăția îți poate înnoia viața.

Conștientizează faptul că ai puterea să crezi în interiorul tău un rezervor de energie și fericire, o insulă interioară plină de mulțumire, care nu are nimic de-a face cu banii. Fii recunoscător pentru lucrurile esențiale din viață, care au fost create

ca să te bucuri de ele absolut gratuit. Acestea sunt aerul, apa, focul, soarele și luna; pământul pe care calci; bățile neîncetate ale inimii; inspirarea și expirarea; digestia; văzul și auzul și așa mai departe. Fii recunoscător din tot sufletul pentru tot ce ai primit de la natură și care nu ți-au fost date pentru că „erau pe stoc”. Stabilește-ți apoi bine țelurile, hotărăște unde ți-ar plăcea să trăiești și ce bunuri lumești îți dorești.

De exemplu, când am luat decizia să urmez cursurile unei universități după ce mi-am petrecut patru ani în armată, am știut în sufletul meu că banii nu vor fi un obstacol care să mă împiedice să-mi îndeplinesc țelurile. Am calculat ce costuri implică să urmez o facultate și nu m-am lăsat descurajat de perspectiva lipsei de bani sau de gândul că nu-mi puteam permite – am acționat convins în sinea mea că într-adevăr voi studia la o universitate. Această convingere m-a ajutat să caut sprijin financiar la guvern, în calitate de veteran, să-mi deschid un cont de economii din care să-mi plătesc taxele de școlarizare și să-mi cumpăr cărți, să vorbesc cu gestionarii de fonduri de la universitate și să-mi fac un plan de rezervă, de a urma cursurile unei școli publice, dacă planul A nu se putea materializa. Eram sigur în sinea mea că argumentul „nu-mi pot permite” era o scuză de care mulți oameni care nu se consideră bogați se folosesc ca să se dezvinovățească pentru că viața lor a ajuns într-un impas.

Oscar Wilde a făcut această afirmație, în 1891: „Doar o pătură a societății se gândește la bani mai mult decât bogații, și aceasta este sărăcimea. Săracii nu se mai gândesc la nimic altceva.” Eu aș adăuga că ei se gândesc la asta din regret că nu vor avea niciodată bani. Te sfătuiesc să scapi de mema asta și, în schimb, să-ți refaci legăturile între gânduri și să le conectezi cu ceea ce intenționezi să faci, indiferent de situația ta financiară actuală.

Indiferent care simți că e *dharma* ta și indiferent cât de tare simți că te atrage o chemare, dacă vei continua să crezi că n-o poți realiza, te asigur că așa va fi. Am să-l parafrazez pe Henry Ford: ai dreptate și când crezi că îți permiți să faci un lucru, și când crezi că nu.

8. Nimeni nu mă va ajuta

Scuza asta chiar mă întristează, fiindcă nu conține nicio fărâmkă de adevăr. Adevărul e că în lume sunt o mulțime de oameni gata să-ți sară în ajutor la prima strigare, indiferent ce ai vrea să faci. Dar, dacă persiști în convingerea falsă că nimeni nu va fi lângă tine dacă vei avea nevoie de ajutor, experiențele tale se vor potrivi cu convingerea asta.

Dacă ești de prea mulți ani supraponderal, dependent înrăit, adâncit în sărăcie, sau oricum altcumva, trebuie să înțelegi că mingea e la *tine* – gata cu scuzele! Pe măsură ce începi să-ți reeduci gândirea, vei vedea că va veni și ajutorul, dar prima mișcare numai gândurile tale o pot face. Spune-ți: oamenii mă vor ajuta.

Începe să te încurajezi cu mesaje care să-ți sprijine convingerile și să le îmbunătățească, precum: *Pot să fac totul de unul singur, dacă e nevoie; Știu că oamenii potriviți se vor ivi la momentul oportun sau Lumea e plină de oameni care m-ar sprijini cu drag.* Astfel de gânduri te vor ajuta să te aliniezi cu Sursa de energie, care e întotdeauna la îndemâna eului tău intuitiv. Sporește-ți și mai mult încrederea cu fragmentul acesta dintr-o pagină de jurnal scrisă de Ralph Waldo Emerson, în noiembrie 1843: „Dacă îmi pierd încrederea în mine, Universul se întoarce împotriva mea.” *Tu ești universul.* Originea ta se află într-o lume invizibilă a Spiritului. Când te îndoiești de tine, te îndoiești de inteligența universală pe care o reprezinți, și atunci ți se pare că nimeni nu te poate ajuta.

Am să îți dau un exemplu din viața mea: de fiecare dată, înainte să țin un discurs, îmi repet în gând aceste cuvinte din *Cursul de miracole*: „Dacă ai ști cine te însoțește în orice moment pe drumul acesta pe care ți l-ai ales, nu ai mai simți niciodată teamă sau neîncredere.” În timp ce mă apropii de podium și apoi de microfon, îmi reamintesc că sunt un instrument, din care răsar cuvinte și idei. Încrederea mea nu pune la îndoială înțelepciunea care m-a creat. Cu alte cuvinte, știu că nu sunt niciodată singur. *Nimeni nu mă va ajuta* este o scuză falsă.

Am certitudinea că tot ce am nevoie o să apară și mă încurajez conștient spunându-mi acest lucru. Și atunci, ajutorul pare să curgă din toate părțile: banii de care am nevoie apar cumva, apar oamenii potriviți și se creează circumstanțe care îmi sunt extrem de favorabile – aproape ca și cum ar acționa un fel de forță sincronizatoare, care mă năucește cu frumusețea tuturor lucrurilor! Mă încurajează puterea mea incontestabilă de a ieși din orice situație.

9. Niciodată nu s-a întâmplat cum mi-am dorit

„Nu fi sclavul trecutului tău”, a scris colegul meu de litere, Ralph Waldo Emerson, în jurnalul său. Faptul că „dintotdeauna” ai fost într-un anumit fel nu e o explicație rezonabilă pentru situația ta actuală. De fapt, e o scuză prin care încerci să justifici ceea ce simți că sunt neajunsuri.

Trecutul e o dără pe care o lași în urmă, foarte asemănătoare cu un siaj. E o urmă care se șterge apoi, dar care îți arată unde te afli la un moment dat. Siajul nu afectează drumul unui vapor – e limpede că nu poate, din moment ce apare doar în urma lui. Așa că gândește-te la această imagine atunci când susții că trecutul e motivul pentru care nu mergi mai departe.

Logica ideii *Niciodată nu s-a întâmplat cum mi-am dorit* sau corolarul ce decurge din aceasta, la fel de descurajant, *Întotdeauna mi se întâmplă ce nu-mi doresc*, își au originea în convingerea că *Trecutul e un fapt consumat, care nu mai poate fi schimbat. Dar ce s-a întâmplat o dată o să se mai întâmple, așa că astăzi sunt călăuzit în viață de ceva ce nu poate fi schimbat; e imposibil să mă schimb. E prea târziu. Dacă ce îmi doresc nu s-a îndeplinit până acum, nici de acum înainte n-o să se îndeplinească.* Asta se întâmplă atunci când trăiești în urma ta: conștii că trecutul e motivul pentru care nu te poți schimba, te ții de ideea asta, ca să te eschivezi de la a gândi altfel.

Formează-ți conștient alte gânduri, care să te încurajeze să crezi în puterea ta de a te ridica deasupra trecutului. Încearcă să-ți spui: *Pot să realizez tot ce îmi propun acum, în prezent.*

Trecutul meu nu are nicio legătură cu ceea ce vreau și pot să realizez. Dacă nu s-a îndeplinit până acum ce mi-am dorit, acesta trebuie să fie doar un motiv în plus să fac să se întâmple acum. Am să încetez să mai fiu sclavul trecutului meu. Analizează scuzele pe care le ai în minte ca să eviți riscul, eșecul, criticile, ridicolul sau opiniile negative ale celorlalți. Sesizează cum le creezi după structura memelor. Da, am spus meme – acele idei fixate în mintea ta prin imitarea ideilor altora până când s-au transformat în viruși ai minții. Când vor fi trecute prin cele șapte filtre din Partea a III-a a paradigmei Fără scuze! se vor spulbera sub ochii tăi, pentru că nu au substanță.

Nu cred că această idee pe care vreau să ți-o împărtășesc ar putea fi mai bine rezumată decât în ultimele versuri din poezia lui Carl Sandburg, *Prairie*:

Vă spun că trecutul e doar o urnă de cenușă.
Vă spun că ziua cea de ieri e vânt răpus,
e soare scăpătat în asfințit.
Vă spun că nu-i nimic în lumea asta
decât oceanul zilelor de mâine,
cerul zilelor de mâine.

Nu mai privi peste umăr, la urna de cenușă.

Recent, am petrecut o după-amiază înotând cu delfinii din Riviera Mexicană. Nu mai făcusem asta niciodată, în cei 68 de ani câți am. Dar, în loc să-mi spun că nu pot să fac o astfel de ieșire pentru că *niciodată nu am mai făcut asta*, am inversat logica și mi-am spus *Dacă niciodată nu am mai făcut asta, vreau să mi-o adaug la palmares și să trăiesc această experiență unică chiar acum. Și a fost senzațional!*

Adoptă modul acesta de gândire pentru indiferent ce „nu ai mai făcut niciodată”. Deschide-te unor perspective care să te conducă pe un drum nou în viață, unde te bucuri de belșug, sănătate și fericire în prezent.

10. Nu sunt destul de puternic

Scuza „nu sunt destul de puternic” te ține, fără îndoială, prizonier al modului de gândire cu care te-ai obișnuit. Anii în care ai crezut că ești slab ți-au consolidat, de fapt, ideea că nu ești un individ apt din punct de vedere emoțional, spiritual sau fizic. Sunt suficiente câteva critici ca să te descurajeze și să te facă să crezi: *Nu sunt un om puternic, deci mă voi mulțumi cu sinele meu, care e slab*. Gânduri precum acela că nu ești suficient de dur pentru o anumită profesie, să ții piept unei persoane care îți intimidează pe alții sau unui escroc, să ai grijă de tine, să înfrunți viața sau să călătorești singur sunt viruși mințiali, scuze la îndemână pentru momentele în care viața se înăsprește. Același lucru e valabil și pentru colectivități.

Timp de câțiva ani am predat istoria Americii, insistând asupra Americii coloniale. Întotdeauna m-a intrigat cum au reușit Statele Unite să scape de sub jugul unei insulite aflate de cealaltă parte a oceanului, care le-a condus atâția ani cu o mână de fier. Mesajul pe care l-au trimis întotdeauna britaniei a fost acela că: „Noi suntem puternici, iar voi, pui abia ieșiți din găoace, sunteți neputincioși.” Rezultatul a fost un fel de robie, devenită scuză pentru coloniști, dar pe care au înlăturat-o în cele urmă, o dată pentru totdeauna.

Transformarea a avut nevoie de o schimbare de paradigmă, al cărei rezultat a fost reeducarea gândirii. Totul a început cu renumita grupare a Părinților Fondatori, de la nord la sud, care a slăbit virusul mintal ce le dicta că ei erau slabi, iar britanii puternici. Când mai mulți lideri curajoși și-au împărtășit gândurile în legătură cu forța americană, o nouă memă a început să se infiltreze, să se reproducă și să se răspândească prin cele 13 colonii. Iată un fragment din discursul ținut de Patrick Henry înainte de A Doua Convenție Revoluționară a statului Virginia, din 1775: „Nu suntem slabi, dacă vom folosi cu pricepere resursele pe care Dumnezeuul naturii le-a pus în mâinile noastre... Războiul, domnilor, nu e numai pentru cei puternici – e și pentru cei vigilenți, activi, curajoși.”

Alungă din minte ideea că ești prea slab. Fii vigilent și activ și arată un nou fel de curaj. Spune-ți că te eliberezi de

gândurile care te-au convins că nu ești un om puternic. Iată câteva lucruri pe care ce ar trebui să ți le spui: *N-am să mă mai văd niciodată ca un om slab. Nu mă interesează ce crezi despre mine. Puterea mea stă în conexiunea cu Sursa existenței, și ea nu cunoaște slăbiciunea.*

Încearcă să conștientizezi faptul că, atunci când percepi acest gând ca pe o scuză, îi vezi șubrezimea, și asta îți dă curaj. Tu ai suficientă forță de caracter, minte și putere fizică să te bucuri de fericire, sănătate și prosperitate deplină. Lasă-te inspirat de cuvintele lui Mahatma K. Ghandi: „Puterea nu vine dintr-o înzestrare fizică. Vine dintr-o voință de neînfrânt.”

11. Nu sunt destul de inteligent

Intelligența ta vastă nu poate fi evaluată printr-un test IQ, nici nu poate fi analizată după foaia matricolă. Ideile și concepțiile tale despre ce ai vrea să fii, să realizezi sau să atragi sunt adevăratele dovezi ale geniului tău. Dacă ești capabil să îți imaginezi toate astea, acest act de creație, împreună cu ambiția de a-ți transforma ideile în realitate, sunt tot ce ai nevoie ca să îți stimulezi geniul. Dacă crezi că e imposibil să te consideri un geniu, aș vrea să te întreb: *De ce?* Te-ai născut în condiții de egalitate cu toți oamenii care trăiesc pe acest pământ. Mintea ta e o componentă a minții lui Dumnezeu sau a lui Tao universal, așadar cum poate ea să fie altceva decât sclipirea Creatorului? Nu ai fost creat din acest ocean vast de inteligență invizibilă? Sunt ideile tale inferioare în vreun fel sau incapabile să se materializeze în această lume? Deși o parte din tine continuă să se agațe de pretextul „Nu sunt destul de inteligent”, cealaltă parte din tine recunoaște adevărul.

Când spui: „Niciodată n-am fost prea deștept”, spui de fapt: „Am dobândit conceptul și criteriile de evaluare a inteligenței de la familie și de la educatorii mei.” În loc să te lași influențat de mesajele descurajatoare din trecut, mai bine lasă-te încurajat de gândul că inteligența nu poate să fie măsurată niciodată, fiindcă nu are limite. Dacă pui pasiune în ideile tale și ești perseverent, îți vei cunoaște latura genială.

Chiar dacă ești de părere că scuza asta e justificată de faptul că nu ai o inteligență peste medie, gândește-te la concluziile pe care le oferă Sharon Begley în cartea sa, *Train Your Mind, Change Your Brain*. Iată ce spune despre puterea creierului de a se schimba nu prin medicamente prescrise, ci prin voință: „Actul conștient al cuiva de a gândi altfel despre anumite idei schimbă înseși circuitele din creier care realizează acea gândire...” și „Puterea gândurilor și concentrării de a schimba fizic creierul ilustrează una dintre cele mai remarcabile teorii ale budismului: că voința e o forță reală, fizică, ce îți poate schimba creierul.”

Așadar, chiar dacă vrei să te agăți de scuza unor deficiențe chimice pe care crezi că le are creierul tău, să știi că ai în tine puterea să-i schimbi structura materială – îți poți îmbunătăți modul de gândire, astfel încât să corespundă arhetipului de geniu. De ce să nu gândești că ideile pe care le ai sunt produse de geniul tău, în loc să-ți spui că sunt produsele unei inteligențe limitate? Lasă-te încurajat de cuvintele pe care Oscar Wilde i le-a spus unui agent vamal din New York. Când acesta l-a întrebat dacă are ceva de declarat, a răspuns: „Nu am nimic de declarat, în afară de geniul meu”. Și, din multe puncte de vedere, a avut perfectă dreptate.

Când ai încredere în tine, ai încredere în însăși înțelepciunea care te-a creat. Fă un efort conștient să nu subestimezi înțelepciunea creatoare originară. La fel ca Oscar Wilde, să ai numai geniul tău de declarat. Ai încredere în gândurile tale rafinate, mai ales în acelea care îți stârnesc pasiunea, apoi comportă-te ca și cum ar fi incontestabile.

12. Sunt prea bătrân (Sunt prea tânăr)

Vârsta corpului tău pare să fie un obstacol destul de mare în calea reeducării gândirii, mai ales din cauză că ți-a fost inoculată încă de timpuriu o listă lungă de meme. În funcție de locul unde ai crescut, ai auzit fraze de tipul: „Nu poți să mergi pe bicicletă până la șapte ani”, „Nu poți să rămâi la cineva peste noapte până nu împlinești zece ani”, „Nu poți să conduci

o mașină până la 16 ani" și „Nu poți să faci sex decât după ce te căsătorești". Până la un moment dat, când ai descoperit că, din prea mic, ai devenit prea mare! Apoi ai început să auzi fraze de genul: „Nu mai poți să-ți schimbi locul de muncă după 35 de ani", „Nu mai poți să-ți schimbi profesia, fiindcă ai trecut de prima tinerețe", „Nu te mai poți îndrăgosti la vârsta ta", „E prea târziu să mai scrii cartea sau să compui simfonia la care ai visat dintotdeauna" și, bineînțeles, „Căinele bătrân lucruri noi nu-nvață". Și toate memele astea devin adevărul tău.

Scuza vârstei vine din tendința de a te identifica mai degrabă cu numărul de călătorii pe care le-ai făcut în jurul soarelui, decât cu partea eternă din tine, care trăiește în afara vârstei trupului. O parte din tine are o minte fără vârstă și care e cu desăvârșire nepăsătoare la procesul fizic de îmbătrânire – și e disponibilă, trebuie doar să o încurajezi, acceptând conștient să facă parte din viața ta.

Când ai fost copil, ai visat cu ochii deschiși la ce ai putea să inventezi, să desenezi, să scrii sau să creezi. Virușii mintali care te-au asaltat zilnic au făcut ca vârsta să devină adevărul tău. „Așteaptă până mai crești, ca să faci lucrurile alea" părea să fie o sentință irevocabilă, care mult prea repede s-a transformat în: „Ești prea bătrân; comportă-te așa cum se cade la vârsta ta; e prea târziu". Undeva între cele două vârste, destinul tău firesc nu a ocupat o poziție importantă.

Ai vârsta pe care o ai – punct. Însă gândurile care ți se învârtesc în minte, care îți dau târcoale, sunt veșnic tinere. Ele nu au formă. Nu au limite. Nu au început. Nici sfârșit. Când vorbești de vârstă, vorbești de trup, acest lucru finit, care găzduiește esența ta invizibilă. Această scuză are legătură cu eul fizic și e, fără îndoială, o creație a minții. Ai vârsta perfectă chiar acum, în acest moment, iar corpul tău nu poate să aibă nicio altă vârstă decât cea pe care o are. Identifică-te cu ceea ce Lao Zi numește „tărâmul subtil" sau domeniul invizibil al Spiritului, spunându-ți: *Sunt veșnic tânăr și pot să-mi antrenez trupul să mă ajute să-mi ating orice scop. Vârsta mea de azi nu mă poate împiedica să-mi îndeplinesc visele. Mintea mea e liberă și o pot educa să-mi asculte dorințele, în loc să urmeze șabloane de scuze.*

Am simțit în viață două chemări stăruitoare. Prima a fost să urmez cursurile unei facultăți, indiferent dacă voi fi cel mai bătrân boboc din campus. Vârsta nu avea nicio importanță pentru mine. De fapt, am reușit, în cei opt ani cât am petrecut în diverse universități, să studiez și să obțin cele trei diplome universitare pe care le dețin în parte tocmai datorită faptului că nu mi-a păsat de vârstă. Îmi urmam visul, iar restul a trecut pe locul doi.

A doua chemare am avut-o la vârsta de 65 de ani și o zi. Mi-am impus să mă detașez de bunurile materiale pe care le-am acumulat de-a lungul multor decenii și m-am descotorosit de haine, mobilă, cărți, casete, premii, fotografii și suveniruri de tot felul. În timp ce studiam *Tao Te Ching* și puneam acele principii în practică, am dedicat câte un eseu fiecăruia dintre cele 81 de capitole, în cartea pe care am intitulat-o *Change Your Thoughts – Change Your Life*. Pur și simplu nicio dată nu mi-a trecut prin cap că aș putea fi prea bătrân pentru asta.

Dacă privesc în urmă, constat că am luat în viață multe decizii, mai mărunte, în care am refuzat să țin seama de factorul vârstă. La 42 de ani, m-am hotărât să devin alergător de fond și să particip la o cursă de maraton. La vârsta de 17 ani, m-am hotărât să scriu primul roman; la vârsta de 9 ani, am mințit că eram mai mare, ca să pot să distribui ziare (10 ani era vârsta „minimă cerută"). Acum, la 68 de ani, nici prin cap nu-mi trece că sunt prea bătrân ca să fac ce-mi place. Continui să-mi trăiesc viața fără scuza asta, urmându-mi dharma și destinul firesc. De fapt, tocmai am terminat studiile pentru o profesie nou-nouță; am devenit actor și producător de film – vă recomand să vedeți *The Shift* și să-mi spuneți dacă credeți că am fost prea bătrân pentru un astfel de proiect.

13. Nu se cade să fac asta

Poate cea mai cunoscută dintre reflecțiile lui Henry David Thoreau e cea din concluzia cărții *Walden*: „Dacă un om nu ține ritmul cu companionii lui, poate că aude un alt toboșar."

Thoreau se referă la faptul că e puțin probabil ca întotdeauna să mășăluiești pe același ritm cu toți ceilalți. Există momente în viață când trebuie să asculți ritmurile regulilor din interiorul tău. Dar poate te-ai împotmolit în ideea că regulile societății sunt atât de sacre, încât dacă le încalci înseamnă că treci o barieră pe care nici tu, nici nimeni altcineva nu ar trebui să o treacă vreodată. Cuvintele care urmează apoi în fragmentul din *Walden* te îndeamnă și mai mult să trăiești o viață *Fără scuze!*: „Lăsați pe fiecare să danseze pe muzica pe care o aude, indiferent cât de ritmată sau lentă e”. Nu vreau să spun că trebuie să încalci regulile doar de dragul nonconformismului – te încurajez să renunți la ideile împrumutate care îți impun să urmezi anumite reguli sau să te supui unor legi care te împiedică să îți îndeplinești destinul.

Bertrand Russell a observat că „după ce trec de copilărie, mințile bărbaților și femeilor devin convenționale și sterile”. Acest lucru se întâmplă din cauza legilor, scrise sau nescrise, pe care ai învățat să le respecti pe măsură ce ai trecut prin viață. Multe dintre aceste reguli sunt simpli *trebuie*: „*Trebuie* să faci lucrurile așa cum s-au făcut întotdeauna în familia noastră”, „*Trebuie* să taci și să faci ce ți se spune”, „*Trebuie* să te conformezi și să urmezi cursurile pe care le oferă școala”, „*Trebuie* să asculți de autorități, indiferent dacă tu ai o altă părere”, „*Trebuie* să vrei să rămâi lângă familie, în loc să te muți în alt oraș sau în altă țară” și așa mai departe. Toți acești *trebuie* sunt meniți să te împiedice să asculți muzica ta, pe care, dacă continui să o ignori, s-ar putea să ajungi la rezultate dezastruoase.

Supunerea oarbă la reguli și legi e periculoasă atât pentru societate în ansamblu, cât și pentru individ, fiindcă poate constitui un obstacol de netrecut în calea sănătății sau fericirii. Vezi tu, mintea subconștientă poate fi programată astfel încât să permită acestor meme sau viruși mintali să-ți dicteze opțiunile în viață. Dacă recunoști că ești o portavoce pentru supunerea oarbă la reguli și legi și că faci întotdeauna numai ce ți se spune, trebuie să recunoști și că le transmiți și altora viruși mintali asemănători cu cei care îți limitează propria viață. Unele dintre cele mai odioase fapte din istoria omenirii s-au

petrecut sub protecția „legii” sau a „regulilor”. Și multe concepții și păreri sunt pur și simplu scuze prezentate ca reguli sau legi.

Ascultă-ți inima și respectă doar acele reguli care sunt compatibile cu cea pe care tu o consideri a fi cea mai importantă dintre toate. Supune-te legilor care îți permit ție și celorlalți să vă împliniți fără să încălcați regulile date de Dumnezeu. Cu o atitudine *Fără scuze!* nu vei fi niciodată îngăduit de legi, reguli sau de *trebuie*. Așa cum spune al optsprezecelea verset din *Tao Te Ching*:

Când simți măreția lui Tao (Dumnezeu),
faptele tale vin din inimă.
Când nu simți măreția lui Tao (Dumnezeu)
faptele tale se supun regulilor dictate de „bunavoință
și justiție”.

Lasă măreția lui Tao să trăiască în inima ta și apoi fă din acel loc nobil obârșia faptelor tale.

14. Mă copleșește

Scuza „Mă copleșește” e atât de eficientă, încât cade ca un potop peste oameni și îi imobilizează. Poate că, surprinzător, această scuză trebuie doar inversată. Dacă crezi că oamenii au succes pentru că se gândesc la lucruri însemnate, vreau să îți spun că succesul presupune să te gândești la lucruri mărunte! Încearcă să conștientizezi asta, și atunci lucrurile care odată ți s-au părut foarte însemnate ți se vor părea mărunte. Printre aceste gânduri se află: faptul că ești supraponderal, lup-ta cu dependența de substanțe legale sau ilegale, o trăsătură a ta care nu îți place, să obții diploma universitară, să îți construiești o casă nouă, să scapi de datorii, să îți îmbunătățești relația cu mama sau să dobândești încredere în tine.

Versetul 63 din *Tao* explică limpede și subtil ceea ce vreau să spun:

Începe să rezolvi o problemă dificilă cât încă e ușoară;
fă lucruri mărețe cât sunt încă mărunte.

Înțeleptul nu încearcă să facă nimic grandios și astfel dobândește măreția.

Deși par paradoxale, cuvintele de mai sus sunt, fără îndoială, răspunsul la acest tip de scuză.

În timp ce scriu aceste rânduri, o clădire cu douăsprezece etaje se ridică vizavi de locuința mea. Firește, trebuie să au avut gânduri mari cei care au conceput-o și au proiectat-o. Cu toate acestea construcția efectivă a acestei clădiri noi și frumoase se realizează după principiul ce se poate aplica și aici – pas cu pas, cu fiecare cărămidă, cu fiecare lopată de mortar. Ce metaforă frumoasă la care să recurgi când ești copleșit de amploarea a ceea ce vrei să realizezi. Nu poți să pierzi douăzeci de kilograme sau să renunți la fumat într-o singură zi, să obții diploma mâine sau să scapi de toate datoriile pentru totdeauna... astfel de țeluri sunt într-adevăr prea greu de atins, și asta te determină foarte ușor să revii la vechiul mod de gândire.

Paradigma *Fără scuze!* te provoacă să-ți schimbi modul de gândire și te încurajează să obții succese. Așadar, recunoaște că nu poți face lucruri grandioase într-o zi, dar poți să faci primul pas. Nu poți să obții diploma universitară astăzi, dar te poți înscrie la cursurile care încep săptămâna viitoare, și cam asta e tot ce poți să faci în momentul de față ca să-ți atingi țelul. Gândește-te la lucrurile mărunte, pe care le poți face acum. Nu te poți lăsa de alcool sau de fumat pe zece ani de acum încolo, dar poți să refuzi să cedezi viciilor astăzi, sau chiar mai puțin, în momentul ăsta. Asta poți să faci. Și exact așa se poate schimba un mod de gândire învechit: gândind și făcând lucruri mărunte în momentul acesta și trăind în singurul fel în care cineva poate trăi cu adevărat – trăind fiecare minut, fiecare oră, fiecare zi la momentul ei. Conștient de toate acestea acum, poți începe să gândești în așa fel încât să ai curajul să elimini scuzele și să ai succes.

15. Nu am destulă energie

Să spui că nu ai energia necesară ca să-ți îndeplinești țelul este, în parte, un fel de răspuns învățat. *Sunt obosit, Sunt epuizat, Sunt istovit* sau *Sunt lihnit* sunt doar câteva variante ale unui virus mental cu care ai fost infectat, conștient sau nu. Acestea sunt, de obicei, scuze neintenționate, diferite de explicațiile justificate pentru că nu faci ce ai vrea să faci. Acceptând ideea că nu ai destulă energie ca să faci schimbări însemnate în viața ta, adopți o strategie șubredă, deși foarte eficientă, pentru a-ți conserva neglijența.

Pretextând că ești obosit, îți poți păstra obiceiurile confortabile. *Mi-ar plăcea să-mi înfrumusețez aspectul fizic, dar sunt prea epuizat ca să fac ce trebuie în sensul ăsta. Sau Vreau să mă calific pentru noua slujbă, dar sunt, pur și simplu, prea obosit ca să merg la școală noaptea.* Convingerea că ești „lipsit de energie” devine suficientă, până când te obosește și ea, pentru că poate fii destul de obositor să-ți tot cauți atâtea scuze!

Am observat că mulți ne folosim de pretextul că suntem lipsiți de energie atunci când nu știm să ne înfrângem inerția și am mai descoperit că, atunci când supunem lipsa de energie unui test, nu îl trece. Am văzut cu ochii mei cum o lipsă de energie se transformă într-o adevărată avalanșă într-o clipă. De exemplu, când copiii mei obișnuiau să se plângă că sunt plictisiți sau prea obosiți ca să facă mișcare, tot ce trebuia să fac era să le sugerez o vizită la parcul de distracții acvatic, să mergem să cumpărăm o bicicletă nouă sau orice altceva li se părea distractiv și oboseala lor se transforma ca prin minune în entuziasm, cât ai clipi din ochi. La fel se întâmplă cu noi toți. Folosim pretextul „nu am destulă energie” ca motiv să ne agățăm de un mod de viață inert și vrednic de milă.

Un antidot pentru asta e să găsești o modalitate de a-ți inocula gânduri pline de energie în gândurile tale de zi cu zi. Unul dintre biografii lui John F. Kennedy, Arthur M. Schlesinger Jr., îl citează pe fostul președinte spunând: „Cred că dacă ai fi nevoit să alegi doar o singură calitate pe care să o ai, aceasta ar trebui să fie: vitalitatea.” Vitalitatea nu e numai suma atomilor cu nivel energetic ridicat care se mișcă în interiorul tău – eu o

consider un mod de gândire. Poți învăța să controlezi plictiseala gândurilor cu un nivel scăzut de energie și să o înlocuiești cu o percepție pozitivă asupra lumii, care te ajută să îți îndeplinești scopul în viață.

În general, un nivel scăzut al energiei nu e o problemă legată de compoziția chimică a corpului tău – e o funcție care depinde de lunga istorie a gândirii deprinse, care are nevoie de scuze ca să rămână așa. Poți învăța să adopți un mod de gândire mai bun pentru tine și mai vibrant, care îți va trezi entuziasmul și, în cele din urmă, va da naștere unui mod de viață plin de energie și folositor. Indiferent care e vârsta ta biologică, poți să te folosești de gândurile tale ca să te bucuri de fericire, succes și sănătate deplină. Gândind *Fără scuze!*, reușești să trăiești fiecare moment cu însuflețire, eliberat de vechea oboseală zilnică.

Refuză să accepți un nivel energetic scăzut al activității mintale. Fii hotărât să îți concentrezi gândurile nu pe ce nu poți să faci, ci pe ce vrei să creezi. Rămâi în acest cadru mental și nu vei mai vrea niciodată să te folosești de scuza că ești lipsit de energie. Întreține-ți conștient un nivel energetic ridicat pentru ce vrei să realizezi și observă cum se transmite tuturor celor cu care comunică. Un nivel ridicat al energiei e contagios și își are originile într-o concepție de viață nealterată de virușii mintali.

16. De vină e trecutul familial

Întotdeauna ai avut un loc stabilit în familie și, indiferent de părerea ta, nu se poate face nimic ca să îl schimbi. Dacă ai fost cel mic și întotdeauna ți s-au dat dispoziții, trebuie să înțelegi că asta e doar ceva ce s-a întâmplat în copilărie. De fapt, statutul tău în cadrul familiei (copil singur la părinți, copilul cel mare, cel mijlociu sau cel mic) sau orice altă problemă familială – inclusiv că faci parte dintr-o familie dezbinată, că părinții tăi sunt divorțați sau ai doar un părinte, ești adoptat, ai părinți alcoolici, provii dintr-o familie cu un statut socioeconomic precar, părinții tăi sunt de rase diferite sau oricare din

nenumeratele combinații de factori – aparține trecutului și gata! Rudele tale au făcut ce au putut, conform circumstanțelor din viețile lor. Recunoaște asta, apoi trăiește-ți viața în prezent. Privește problemele de familie prin care ai trecut ca pe o binecuvântare. O binecuvântare, da! A fost ceva prin care a trebuit să treci ca să ajungi unde ești astăzi.

Felul în care ai fost tratat sau maltratat te-a făcut mai puternic și mai încrezător în forțele tale. Experiențele din copilărie nu au rolul să ne tragă în urmă când viața nu e așa cum am vrea să fie – ele nu sunt motive ca să ne împotmolim! Dar scuza referitoare la trecutul familial are mulți adepți, așa că nu ești singurul care o folosește ca să-și justifice de ce astăzi nu este cine sau ce și-ar dori să fie.

Faptul că părinții tăi au divorțat când ai fost copil probabil te-a învățat multe lecții de viață, dar în mod sigur te-ai infectat și cu unul dintre virușii mintali culturali care sună cam așa: *Copiii care provin din familii destrămate sunt traumatizați și rămân cu sechele*. O parte din tine crede și susține această me-mă, pentru că pare mai ușor decât să treci prin suferința care ți-ar canaliza mintea spre o gândire mai sănătoasă și mai puternică. Această parte din tine crede probabil că te protejează de experiența extrem de dureroasă din copilărie. Astfel, te convingi rapid: *Șansele mele să am o relație fericită sunt aproape nule după ce am văzut cât de mizerabil a eșuat căsătoria părinților mei*.

Poți să schimbi toate astea dacă îți spui, pur și simplu, că poți să-ți schimbi atitudinea și concepțiile. Acordă-ți conștient un timp ca să retrăiești experiențele prin care ai trecut în copilărie în cadrul familiei, indiferent cât de traumatizante sau dificile au fost. Nu ai avut posibilitatea când ai fost copil să te împaci cu ele, dar o ai acum. Apreciază și mulțumește-le acelor părți din tine care au supraviețuit și încă vor să meargă mai departe. Încurajează-le refuzând să te lași pradă „soluției simple” a scuzelor.

De exemplu, anii pe care i-am petrecut în diverse orfelinate mi-au dat o experiență de viață care m-a ajutat să învăț milioane de oameni cum să se bizuie pe propriile puteri. Faptul că l-am văzut pe tatăl meu vitreg cum bea până nu se

mai ținea pe picioare, precum și efectele pe care alcoolul le-a avut asupra familiei, a fost pentru mine (și încă mai este) o lecție de viață importantă, care mă ține astăzi departe de băutură. Lipsa banilor și a hranei în copilărie m-au ajutat să pot aprecia astăzi tot ce am dobândit și acum pot asigura partea din mine care e conștientă de riscul sărăciei: *Așa a fost atunci, acum e altfel.*

Fără scuze! te va ajuta să te împaci cu tot ce s-a întâmplat în viața ta până acum, inclusiv cu experiențe dureroase, precum abuzul, abandonul și lipsa de respect. Dacă continui să te agăți de același mod de gândire, îți faci singur rău:

- ♦ **Vei fi mai slab și mai bolnav.** Biografia ta va descrie exclusiv evoluția organismului; adică, agățându-te de suferințele și amintirile de atunci, rămâi într-un stadiu în care atragi boala (sau *ne-liniștea*) asupra corpului tău. Toată acea frustrare, ură, îngrijorare generează vibrații care pot atrage boli grave... acționează după legea atracției. Dacă te tot gândești la ce ți-a lipsit sau la ce nu ți-a plăcut în prima parte a vieții, universul îți va trimite experiențe care să intre în rezonanță cu gândurile tale. Ceea ce ți-a lipsit sau nu ți-a plăcut îți va inunda viața, sub forma bolii.
- ♦ **Te vei împotmoli în trecut.** Dacă nu îți poți înnobila gândurile referitoare la trecutul care continuă să te facă nefericit, lipsit de succes sau bolnav, vei rămâne împotmolit în stadiul în care ești. Pentru tine a devenit un mod de viață să păstrezi vii amintirile nefericite din trecut, păstrezi în continuare rămășițe din mânia, ura sau tristețea de atunci. De exemplu, dacă urai faptul că tatăl tău nu îți acorda destulă atenție și te folosești de asta ca să-ți justifici timiditatea din perioada maturității, te-ai împotmolit în propriul mod de gândire.

Astăzi, ai puterea incontestabilă să-ți determini conștiința să exploreze moduri de a scăpa de timiditate și să atragi oamenii cu care vrei să fi, în loc să continui să îți explici că nu poți atrage acești oameni pentru că tatăl tău nu ți-a acordat suficientă atenție. Nu uita, viața ta se petrece *acum*, în prezent.

17. Sunt prea ocupat

Înainte să scriu acest catalog de scuze, i-am rugat pe vizitatorii paginii mele de internet să îmi trimită un e-mail și să îmi scrie cum justifică ei faptul că nu-și pot trăi viața din plin. Am fost, mai ales, interesat de scuzele pe care ei *înșiși* le-au folosit de-a lungul vieții. „Sunt prea ocupat” era în capul listei.

Dacă te suprasoliciți, să știi că tu vrei să fie așa. Toate activitățile din viața ta, inclusiv cele care îți ocupă părți importante din timp, sunt doar rezultatul opțiunilor tale. Dacă responsabilitățile din familie sunt problema, tu ai ales să-ți faci astfel prioritățile în viață. Dacă agenda ta e prea plină, tu ți-ai ales un astfel de orar încărcat. Dacă sunt mult prea multe detalii de care numai tu te poți ocupa, să știi că și asta e tot o alegere pe care ai făcut-o tu.

Unul dintre principalele scopuri în viață e, firește, să fii fericit. Dacă te folosești de scuza că ești prea ocupat ca să fii fericit, tu singur ai vrut să fii ocupat și, prins în vârtoarea evenimentelor, te-ai eschivat să îți trăiești viața. Dacă ai renunțat să-ți îndeplinești activ și fericit destinul în favoarea unei agende aglomerate, trebuie să îți reexaminezi prioritățile. Iată ce spune mentorul meu, Thoreau: „Majoritatea bărbaților [sau femeilor] sunt angajați în tot felul de lucruri care îi țin ocupați cea mai mare parte a timpului, pentru că sufletul nu suportă vidul, iar ei nu au descoperit încă niciuna dintre îndeletnicirile nobile ale oamenilor.”

Nu-ți lăsa corpul să lăncezească, neîmplinit, într-un vid. Reexaminează-ți prioritățile. Nimicurile din viață te țin departe de un destin care merită toată atenția ta. Încurajează-te cu aceste idei ca să lupți cu scuza „Sunt prea ocupat”:

- ♦ Știu că nu sunt un părinte rău dacă nu îmi duc și aduc copiii acasă cu mașina în fiecare zi până sunt adulți.
- ♦ Am dreptul să nu dau curs solicitărilor care îmi răpesc timp și mă împiedică să îmi urmez scopul în viață.
- ♦ Nu există așa ceva: „un loc pentru fiecare lucru și toate la locul lor”.
- ♦ Nu există un mod corect de a face ceva.

- ♦ *Pot să fac lucrurile cum cred eu de cuviință, pentru că nu există reguli general valabile.*

Nu intenționez să descriu în amănunt toate modurile prin care să te descotorosești de această categorie de scuze. Poți transfera altcuiva sarcinile, poți cere altora ajutorul sau poți găsi și alte posibilități să-ți faci timp pentru tine. Thoreau are dreptate când spune că sunt îndeletniciri mai nobile, cărora merită să le acorzi atenție, în afara tuturor nimicurilor care îți ocupă viața. Dacă ți-e frică de acea parte din sufletul tău care te cheamă spre înălțimi, atunci probabil vei continua să te folosești de această scuză.

Schimbă-ți modul de gândire încercând să nu mai spui sau să lași să se înțeleagă că ești prea ocupat. Renunță pur și simplu la scuza asta, înlocuiește-o cu următoarea afirmație: *Vreau să-mi rezerv timp pentru mine, să trăiesc viața pe care am venit aici, pe lumea asta, să o trăiesc și intenționez să fac asta fără să-mi ignor responsabilitățile de părinte, soț sau angajat.*

Am învățat o tehnică prețioasă din cartea *Peace Is Every Step* a marelui bodhisattva vietnamez Thich Nhat Hanh. Repetă-ți aceste cuvinte ori de câte ori poți fura câteva minute din programul zilnic: „Inhalând, îmi liniștesc trupul. Expirând, zâmbesc.” Hahn scrie: „Inhalând, îmi liniștesc trupul.” A rosti aceste cuvinte e ca și cum ai bea un pahar de limonadă rece într-o zi toridă – simți cum liniștea îți pătrunde în corp... „Expirând, zâmbesc...” Când porți un zâmbet pe față înseamnă că simți că numai tu ești stăpânul tău. Acest exercițiu simplu te ajută să îți stabilești în pace prioritățile. Apoi, poți să vezi liniștit ce trebuie să faci ca să scapi de scuza că ești prea ocupat.

La afișierul sălii de yoga unde merg adesea e un poster nemaipomenit, care arată importanța de a spune „Gata!” acestei scuze atât de cunoscută nouă. Sub imaginea unui doctor care vorbește cu un pacient, scrie: „Ce se încadrează mai bine în programul tău aglomerat? Să faci exerciții o oră sau să fii mort 24 de ore pe zi?” Aceste cuvinte rezumă modul în care sugerez eu că trebuie să fie abordată această scuză. Îmbunătățește-ți modul de gândire în fiecare zi, indiferent cât ești de

ocupat sau de important. În loc să persiști în a-ți spune că ești prea ocupat ca să faci exerciții, gândește, de exemplu: *Fac exerciții pentru că sunt mult prea ocupat ca să-mi permit să fiu bolnav.*

18. Mi-e prea frică

După ce am apelat din nou la corespondenții mei prin e-mail, iată ce altceva mi-au mai spus: „Întotdeauna mi-a fost frică să rămân singur”, „Mi-e frică de eșec, de când am fost copil”, „Lumea e înspăimântătoare și cineva ar putea să-mi facă rău”, „Mă tem că ceva rău ne pândeste pe mine sau familia mea”, „Mă tem că cineva o să țipe la mine și nu pot să fac față criticilor” și „Mă tem că ajung sărac sau că mi-aș putea pierde slujba și nu voi putea să obțin alta”. În mod evident, frica e o problemă măritoasă în catalogul de scuze.

O modalitate de a scăpa de scuza „Mi-e prea frică” ne-o oferă *Cursul de miracole*. Îndrăgesc în mod deosebit această carte voluminoasă care ne spune că putem trăi doar două emoții: *iubirea și frica*. Tot ce e iubire nu poate să fie frică. Dacă găsim posibilitatea să rămânem într-un spațiu plin de iubire, îndreptată mai ales asupra noastră, atunci e imposibil să ne fie frică.

Cred că frica e un virus mintal care susține că ești un ratat dacă suferi un eșec și se transmite de la o minte la alta, până devine o deprindere. Încă de la o vârstă foarte fragedă ești învățat să simți că: *Dacă nu reușesc să fac tot ce îmi propun să fac, sunt un ratat – și mi-e o frică de moarte că va trebui să trăiesc cu gândul ăsta.* Virusul acesta ți-a fost transmis de la alte minți, care, și ele la rândul lor, au fost determinate să ajungă la același raționament... și continuă să se infiltreze, să se reproducă și să se transmită mai departe, până când se transformă într-o reacție condiționată. Cândurile tale sunt pline de teamă, și atunci folosești aceleași gânduri ca să explici ce nu merge bine în viața ta. Te porți ca și cum ar fi într-adevăr reale, când, de fapt, nu sunt nimic altceva decât niște scuze.

Ideea pe care se bazează celebrul discurs inaugural al lui Franklin D. Roosevelt, „Singurul lucru de care trebuie să ne fie frică e frica însăși”, a fost inspirată din observația lui Thoreau, și anume că „de nimic nu ar trebui să ne temem mai mult ca de frică”. Acești bărbați, care au crezut în Tao, au avut dreptate – chiar nu avem de ce să ne fie frică. Când vei începe să aplici paradigma *Fără scuze!*, pe care o vei găsi în Partea a III-a a acestei cărți, nici „Mi-e prea frică”, nici oricare alta dintre celelalte scuze amintite în acest capitol nu vor rezista.

Am să-ți dau un exemplu personal: în practica yoga Bikram, care e o parte obișnuită din viața mea, există două poziții în care practicantul trebuie să se întindă spre spate și să reziste în această poziție timp de aproximativ treizeci de secunde. Când am început această practică, am simțit cum creștea frica în mine în timp ce încercam să îmi apuc călcâiele cu mâna din poziția stând în genunchi. Îmi amintesc că i-am spus instructorului meu: „Pur și simplu, nu mă pot îndoi spre spate; simt că îmi pierd echilibrul. De fapt, n-am fost niciodată în stare să fac o scufundare cu spatele într-o piscină în toată viața mea.” Aveam o memă de foarte mult timp, care îmi spunea: *E înfricoșător să mergi cu spatele – îți pierzi controlul, nu vezi pe unde mergi, poți să cazi, poți să te rănești grav și așa mai departe.* Fiecare din aceste argumente era o scuză care mă împiedica să reușesc să fac pozițiile noi.

Frica mea provenea din lipsa de încredere în mine, fundamentată pe niște viruși mintali pe care îi aveam de-o viață. Când mi-am setat mintea să nu mai simtă frică, ci iubire, s-a întâmplat un lucru incredibil, care m-a eliberat din strânsoarea unui mod de gândire deprins: am simțit o prezență plină de iubire, în brațele căreia m-am cuibărit. Mi-am spus atunci aceste cuvinte, pe care nu mi le mai spusese niciodată: „Wayne, poți să faci exercițiile astea două; tu ești o părticică divină dintr-o inteligență atotștiutoare. Începe să te iubești pe tine și să ai încredere în această înțelepciune, apoi eliberează-te și primește-l pe Dumnezeu.” Odată ce am început să simt iubire, frica a dispărut, și 60 și ceva de ani în care mi-am tot inventat scuze au zburat pe fereastră.

Astăzi, îmi face plăcere să le arăt începătorilor pozițiile Cămila și Forma Fixă. Din toate cele 26 de poziții, acestea două îmi dau cel mai mult senzația de mulțumire și de realizare. Există și o zicală: „Frica a bătut la ușă. Când dragostea a ieșit să răspundă, nu mai era nimeni.”

♦ ♦

Să facem o recapitulare a celor mai cunoscute 18 scuze și să vedem un contraargument pentru fiecare. Contraargumentele te vor ajuta garantat să faci un efort conștient și să prinzi curaj, astfel încât să îți schimbi în bine gândurile!

1. **E prea greu:** *Pot să realizez, liniștit și ușor, tot ce îmi propun.*
2. **E riscant:** *Nu implică niciun risc să fiu eu însumi. Este viața mea și mi-o asum fără frică.*
3. **O să îmi ia foarte mult timp:** *Răbdarea mea nu are margini când e vorba să-mi îndeplinesc destinul.*
4. **Va genera o dramă în familie:** *Mai bine să fiu urât pentru ceea ce sunt, decât iubit pentru ceea ce nu sunt.*
5. **Nu merit mai mult:** *Sunt creația Divinului, o fărâcă din Dumnezeu. De aceea nu pot să fiu nedemn de ceva.*
6. **Așa sunt eu:** *Firea mea originală e fără cusur. Revin la această fire.*
7. **Nu-mi permit:** *Am o Sursă nelimitată de belșug.*
8. **Nimeni nu mă va ajuta:** *Circumstanțele și oamenii potriviți o să se ivească la momentul oportun.*
9. **Niciodată nu s-a întâmplat cum mi-am dorit:** *Vreau să atrag spre mine, chiar din acest moment, tot ce îmi doresc.*
10. **Nu sunt destul de puternic:** *Am o putere fără margini, pe care mi-o dă legătura cu sursa existenței mele.*
11. **Nu sunt destul de inteligent:** *Sunt creația unei minți Divine; totul e perfect și sunt îndreptățit să mă consider un geniu.*
12. **Sunt prea bătrân (sunt prea tânăr):** *Sunt o ființă eternă. Vârsta corpului meu nu are nicio legătură cu ce fac, nici cu cine sunt.*

13. **Nu se cade să fac asta:** *Îmi trăiesc viața respectând legile sfinte.*
14. **Mă copleșește:** *Mă gândesc doar la ce pot să fac acum. Pornind de la lucruri mărunte, pot realiza lucruri însemnate.*
15. **Nu am destulă energie:** *Sunt entuziasmat de viața mea, iar acest entuziasm mă umple de emoție și de energie.*
16. **De vină e trecutul familial:** *Trăiesc în prezent și sunt recunoscător pentru toate experiențele de viață pe care le-am dobândit când am fost copil.*
17. **Sunt prea ocupat:** *Restabilindu-mi prioritățile în viață, îmi permit să răspund chemărilor sufletului meu.*
18. **Mi-e prea frică:** *Pot să fac tot ce îmi propun, pentru că știu că nu sunt niciodată singur.*

Aici se încheie Partea I. Am identificat împreună 18 dintre cele mai frecvente scuze și am văzut argumentele care ne ajută să ne eliberăm de ideile deprinse care ne-au împiedicat până acum să ne trăim viața la maxim și să ne bucurăm de succes, fericire și sănătate deplină. În Partea a II-a, vei descoperi cele șapte principii care te vor călăuzi spre o viață *Fără scuze!*

PARTEA A II-A

PRINCIPIILE DE VIAȚĂ FĂRĂ SCUZE!

„Fiecare minte trebuie să învețe lecția pe de-a-ntregul de una singură – trebuie să străbată tot terenul. Ce nu a văzut, ce nu a trăit, nu va ști.”
Ralph Waldo Emerson

INTRODUCEREA PĂRȚII A II-A

Fiecare capitol cuprins în Partea a II-a ilustrează unul dintre cele șapte principii ale existenței *Fără scuze!*, pe care le-am cercetat chiar eu și le-am aplicat în viața mea. Cu toate acestea, las în urmă orice amintire a persoanei preocupate de studiu și, în schimb, îmi exprim entuziasmul fără margini față de noul meu mod de viață. Întrucât ți-am împărtășit descoperirile mele, sper că și tu vei simți același entuziasm după ce vei trăi propria experiență. La sfârșitul fiecărui capitol am introdus o serie de exerciții, care te vor ajuta să pui în practică aceste principii capabile să îți schimbe viața.

CAPITOLUL 4

PRIMUL PRINCIPIU: CONȘTIENTIZAREA

*„Să gândești fără să fii conștient de ce gândești e
cel mai mare paradox al existenței umane.”*
Eckhart Tolle

*„Conștientizarea faptului că... ai ajuns într-un
punct mort e cea care te ajută să îți revii.”*
Fritz Perls

Modul de gândire format de-a lungul vieții, adânc înrădăcinat, te ține într-un punct mort, adesea chiar fără ca tu să-ți dai seama! Întrucât acest gen de activitate mentală nu te ajută să îți schimbi direcția, primul lucru pe care trebuie să îl faci ca să scapi de scuze pentru totdeauna este să începi să gândești conștient.

Conștientizarea este primul pas către „deschiderea sine-lui” și cunoașterea *eului autentic*. Faptul că îți trăiești viața, zi de zi, an de an, fără să fii conștient de gândurile și concepțiile tale, încurajează și amplifică egoul sau *eul fals*. Eckhart Tolle spune: „conștiința și egoul nu pot să coexiste”, deoarece conștiința încurajează și scoate la iveală eul autentic, astfel încât el să devină centrul experiențelor tale de viață. Deși eul fals și cel autentic se exclud reciproc, cred că este importantă atât cunoașterea unuia, cât și a celuilalt. În opinia mea, dacă vrei să trăiești *Fără scuze!*, trebuie să ai o relație perfectă cu eul autentic.

Esența ta își are originea într-o lume amorfă, invizibilă. Oamenii de știință recunosc faptul că toate particulele (inclusiv cele care te compun) provin dintr-un câmp de energie al *nimic-nicie*. Spiritul e cel care dă viață, și la Spirit se întoarce fiecare viață. Dacă privești existența din această perspectivă,

Fără scuze!

77

rămâne foarte puțin loc pentru ego, deoarece el susține ideea că ceea ce ai dobândit și realizat reprezintă esența ta. Dezvăluindu-ți adevărata esență, devii conștient de măreția, de natura Divină și de puterea unică pe care o ai de a-ți crea orice destin vrei pe planeta asta, dincolo de orice scuză.

Când începi să gândești conștient, nu mai trebuie să-ți justifici lipsurile sau ocaziile ratate. Prin urmare înlătură dominația egoului și treci într-o altă dimensiune, a conștiinței superioare. Am să încerc să o spun mai simplu și mai direct: conștientizează faptul că te-ai împotmolit în obișnuințe, altfel ele vor persista și te vor domina.

Capitolul acesta îți va explica ce înseamnă să trăiești conștient o viață nobilă.

De la scuze la conștiință

Ca să scapi de obișnuințe, trebuie să îți dai seama că ți-ai creat singur piedici și că aceste piedici s-au transformat în justificări pentru niște așa-zise lipsuri. Spre exemplu, când fugi de riscuri și ai tendința să alegi calea cea mai sigură sau mai ușoară, îți ridici bariere mentale. Aceste bariere, pe care eu le numesc „scuze”, îți oferă o porțiță de scăpare. Și astfel, în momentul în care ai avea ocazia să încerci ceva nou – să faci un pas care se poate solda cu un eșec, o ploaie de critici, pierderea unui concurs sau orice altceva, dar te-ar putea face să devii o persoană mai puternică și mai încrezătoare în tine – vii cu aceeași scuză veche și eviți riscul. Totul începe și se termină în mintea ta: atunci când aduci argumentul că ceva ai moștenit sau ți-a fost inoculat de niște părinți bine intenționați (dar prea grijulii), gândești așa cum ai fost învățat.

Simpla conștientizare a faptului că tu ești cel care creează aceste scuze îți va deschide un orizont vast de posibilități. Poți începe procesul de conștientizare observând cu mai multă atenție latura falsă a ta care crede în lipsuri. Observă-ți gândurile și semnalele din corp și constată când nu corespund cu eul tău adevărat. Nu trebuie să schimbi sau să îmbunătățești acum gândurile și simțirile acestea. În momentul în care devii

conștient de eul tău adevărat, nu trebuie să fii critic, ci doar foarte atent la eul tău vanitos, pentru că lumina conștiinței tale îl va face să se retragă gradat și firească. Nu uita, nu ești doar cochilia temporară pe care o numești „corp” – ești o esență Divină, care nu are lipsuri, este infinită și fără formă.

Ascultă cu atenție ce îți spune egoul și vei descoperi că ai puterea să înfrângi obișnuințele și vei începe să vezi tot ce nu ai putut vedea până acum fiindcă ai fost orbit de scuzele pe care le-ai creat. Conștiința te călăuzește spre eul superior; egoul te conduce spre eul lumesc. Când vei lăsa divinul să te cuprindă, vei trăi conștient toate aspectele vieții tale.

Odată cineva i-a spus unui adept hindus: „Așa cum floarea pierde singură pe măsură ce crește fructul, tot așa eul tău inferior va pieri pe măsură ce se dezvăluie esența divină.” Pentru ca esența ta divină să se dezvăluie, trebuie să dai dovadă de sinceritate, de solitudine, de bunătate și de respect pentru tot ce înseamnă viață. Străduindu-te să devii conștient, faci să apară și să înflorească în lumea ta interioară gânduri care sunt numai ale tale, și astfel eul tău inferior va dispărea pe măsură ce se dezvăluie latura divină.

♦ ♦

Lasă-mă să-ți povestesc în ce măsură m-a ajutat pe mine conștiința să-mi schimb modul de gândire. În capitolul introductiv al acestei cărți, ți-am descris două scuze importante (una genetică, alta memetică) pe care mulți dintre noi le folosim ca să ne explicăm eșecul în eliminarea obișnuințelor care ne infectează. Când am citit *Biologia credinței*, cuvintele *percepțiile noastre ne controlează genele* m-au atras foarte mult. M-au făcut atent la ceva la care nu mă mai gândisem până atunci: la ideea că modul în care gândesc și percep lumea poate învinge ADN-ul și moștenirea genetică.

Asta înseamnă că îmi pot reconecta circuitele interne și că pot să îmi percep problemele fizice sau de sănătate dintr-o cu totul altă perspectivă. Dacă aș fi rămas inconștient de puterea de a-mi influența moștenirea genetică, aș fi rămas împotmolit în ideea că aceasta nu poate fi schimbată. Așadar, am devenit

din ce în ce mai conștient că mintea are influență asupra corpului meu – ceea ce înseamnă că, atunci când corpul pierde direcția, e din cauză că au deraiat gândurile. Toată viața am auzit că singurul lucru pe care nu îl poți schimba e ADN-ul și întotdeauna am dat din cap, semn că sunt de acord. Acum însă, când am devenit conștient de puterea percepției, o nouă lume s-a deschis pentru mine.

De exemplu, făceam în mod frecvent o infecție, simțeam o jenă în piept și pe căile respiratorii și începusem să cred că e o zonă mai sensibilă, de care trebuie să am grijă. Ori de câte ori simțeam o ușoară durere în gât, începeam să tușesc, să expectorez și respiram greu, făceam același lucru: mă duceam să cumpăr antibiotice și le luam până când infecția și jena dispăreau. Însă de când fac cercetări pentru cartea asta, ceea ce presupune și să pun în practică ce învăț și ce scriu în ea, m-am transferat într-o altă stare mintală. Acum mă încurajez să fiu conștient în loc să urmez aceeași rutină, și se pare că am început să sar peste antibiotice și peste acele zile enervante, de disconfort.

De fapt, abordez tot ce are legătură cu corpul meu dintr-o nouă perspectivă, conștientă. În loc să recurg imediat la rutina pe care o practicam când simțeam primele simptome ale unei boli fizice, acum m-am transferat la un nivel care îmi permite să îmi suspend mintal egoul și chiar corpul. Atunci îmi spun ceva de genul: „Percepțiile îmi controlează mediul (corpul, care e mediul tuturor bolilor), structura genetică și ADN-ul. Văd această situație altfel decât o făceam înainte. În interiorul meu se află o putere înăscută de a crea un mediu care să nu fie propice bolilor.” Când știu că am opțiunea să fiu conștient, pot să evit un posibil episod dureros.

Îmi folosesc toată puterea pe care mi-o dă această nouă perspectivă ca să-i vorbesc diferit corpului meu, și nu numai în legătură cu infecțiile respiratorii. La fel fac și când e vorba de dureri de articulații, întinderi musculare, cârcei sau oricare altă problemă de natură fizică ce poate apărea într-un corp de 60 și ceva de ani căruia îi place să facă sport zilnic – mai ales înot, alergare, plimbări și yoga. Secretul e să știi că ai capacitatea de a gândi conștient, în loc să te folosești de modul de gândire

deprins, uzat și dominat de ego. Faptul că sunt „conștient de propria conștiență” mă conectează cu o ipostază a mea care știe că: *prin conștiență, toate lucrurile devin posibile*. Această afirmație spune tot, inclusiv că am puterea de a mă realinia cu Sursa și de a-mi familiariza genele cu un nou set de concepții.

Ideile științifice de ultimă oră pe care le-am citit și le-am analizat m-au ajutat să intru în lumea conștienței. Dar numai datorită voinței mele de a insista să *le aplic* în locul vechilor obișnuințe am reușit să ajung la acest nivel, în care simt că un prieten atotștiutor mă însoțește pretutindeni. Acest prieten e conștiența.

Iată încă un exemplu al puterii conștienței de a schimba idei închistate:

Până și numai faptul de a fi conștient că faci exerciții îți poate îmbunătăți condiția fizică. Un studiu recent, realizat de Universitatea Harvard, publicat într-un număr din februarie 2007 al publicației Psychological Science, a analizat sănătatea a 84 de cameriste angajate la șapte hoteluri diferite și s-a ajuns la concluzia că cele care și-au considerat munca un exercițiu fizic s-au bucurat de o îmbunătățire semnificativă a sănătății.

Femeile au fost împărțite în două grupuri: unora li s-a spus că munca lor atingea nivelul de activitate fizică zilnică recomandat, în timp ce al doilea grup (grupul țintă) a continuat să își perceapă munca așa cum o făcea de obicei. Deși niciunul din cele două grupuri nu și-a schimbat comportamentul, femeile care au depus această activitate fizică în mod conștient au scăzut semnificativ în greutate, au înregistrat o scădere a tensiunii arteriale, a colesterolului, a raportului talie-șolduri și a indicelui de masă corporală în doar patru săptămâni. La grupul țintă nu s-au observat niciun fel de îmbunătățiri, deși au efectuat aceeași activitate.

Studiul arată cât de profund poate afecta atitudinea unei persoane starea ei fizică. Astfel, dacă

activitățile tale zilnice presupun mișcare, începe să le percepi ca exerciții. Ar putea fi suficient ca să atingi condiția fizică dorită.

(revista Experience Life, mai 2008)

Observă fraza de început a articolului: „Până și numai faptul de a fi conștient că faci exerciții îți poate îmbunătăți condiția fizică”. Conștiența te scoate din modul de gândire deprins.

Cât despre mine, de când mi-am refăcut conexiunile în minte astfel încât gândurile să-mi influențeze corpul și chiar ADN-ul, viața mi s-a schimbat semnificativ. Acum, ori de câte ori simt o jenă în piept sau mă doare gâtul, mă dor articulațiile sau capul, mai întâi observ, fără să trag concluzii. Sunt doar atent, observând obiectiv și concentrându-mă curios, liniștit asupra durerii. Îndreptându-mă spre eul superior, frica egoului începe să pălească în lumina lui. Când devin conștient – adică nu mă las pradă gândurilor egoului că mă doare ceva, că nu merge ceva, că sunt nervos sau alte gânduri care-mi creează bariere mintale – simptomele trec mai departe în sistemul meu, care e într-o stare de conștiință superioară.

Dacă odată eram convins că nu am puterea să-mi modific genele în funcție de modul cum percep realitatea sau să-mi rescriu codul genetic, acum trăiesc cu totul altfel. Ori de câte ori simt vreo disfuncție în corp, observ liniștit ce crede egoul despre asta. Conștiența mă ajută să gândesc complet diferit de ego, și tot ea m-a făcut să mă recuperez instantaneu de multe ori.

Multe căi ale conștienței

Conștiența nu înseamnă numai rațiune. Hafiz, un poet persan din Evul Mediu, a spus: „Oh, voi cei care vreți să cunoașteți miracolul iubirii din cartea rațiunii, tare mă tem că nu veți reuși niciodată.” Cu alte cuvinte, nu e suficient să citești aceste pagini și să memorezi părțile componente ale conștienței, trebuie să o trăiești. Așadar, încearcă un timp să observi unde și ce simți în corp. Acesta e primul pas spre

dobândirea conștiinței despre care vorbește Lao Zi: „Tehnicile mistice prin care se obține nemurirea nu se dezvăluie decât acelor care rup orice legătură cu trădarea lumesc viciat al dualității, conflictelor și dogmelor.”

E un mesaj grăitor. Mă consider un nemuritor îndrăgostit cum să fie conștient mai ales pentru că mă rup de majoritatea legăturilor cu lumea dualității, conflictelor și dogmelor. Nu pot descrie în cuvinte bucuria de a trăi astfel. Îmi amintește că exist într-un loc unde *toate lucrurile sunt posibile* și privesc vechile concepții din această perspectivă. Te sfătuiesc să faci la fel.

Fii conștient de faptul că ești un suflet care sălășluiește într-un trup, și nu invers, și încearcă să înțelegi că tocmai conștiința acestui fapt reprezintă biletul tău spre schimbarea gândurilor care te împiedică să renunți la ceea ce Lao Zi numește „ambii lumești superficiale”. Conștiința îți amintește ce ești capabil să devii. Tot ce ai nevoie va apărea atunci când conștiința va înlocui vechile gânduri.



Cuvintele *posibilități infinite* apar ca niște flash-uri pe ecranul meu interior aproape în fiecare oră. Mă asigură continuu că nimic din ce îmi pot imagina nu e imposibil dacă trăiesc conștient, în loc să mă folosesc de scuze. Conștiința mă ajută să întrevăd posibilități în locul dificultăților, să mă simt conectat la Sursa existenței și să văd finalitatea lucrurilor, nu eșecul. Simt o explozie de bucurie amețitoare când mă gândesc că nu mai trebuie să folosesc scuzele care mi-au fost transmise de familie, de școală, de educația religioasă, de sistemul politic, și așa mai departe. Mesajele erau toate la fel: „Astea sunt limitele tale”, „Asta poți să faci, asta nu”, „Asta e lumea în care trăim, o lume a competiției, suferinței, violenței, fricii și urii” și așa mai departe. Aceste idei m-au influențat foarte mult, dar vă spun că acum am o perspectivă cu totul nouă și binevenită asupra lumii, pe care o consider o lume a posibilităților infinite.

Când devii conștient, încetezi să mai fii o victimă a nenumăraților viruși mintali care în mod evident te împiedică să te

simți complet împlinit. Nu mai crezi că e greu să îți schimbi modul de gândire atât de familiar, dar care te împiedică să îți trăiești viața din plin și să te bucuri de succes, fericire și sănătate. Te bucuri conștient de faptul că nici meele, nici genele, nici nimic din lumea asta materială nu deține controlul absolut asupra ta... și că ai posibilități nelimitate. Reacția ta imediată la orice situație dificilă care te pune la încercare nu mai e una dintre cele 18 categorii de scuze din capitolul anterior – ci recurgi conștient la conștiință și îți spui: „la stai. Trebuie să fie ceva în spatele situației acesteia, ceva de care nu îmi dau seama și am să încerc să găsesc mai întâi acel ceva.”

Madame Blavatsky, care a avut un rol hotărâtor în introducerea religiilor estice în Occident, a încurajat acest tip de gândire. Iată ce a spus referitor la acest subiect: „Ai răbdare, Candidatul, căci cui nu-i e frică de eșec, nici nu va cunoaște succesul. Fixează-ți privirea Sufletului asupra stelei a cărei rază ești, stea ce strălucește ca o flăcără în adâncurile întunecate ale veșniciei.”

Sugestii pentru a începe să devii conștient

- ♦ Setează-ți mintea să se deschidă tuturor posibilităților. Nu elimina posibilitatea de a folosi conștiința ca instrument principal pentru combaterea concepțiilor învechite. Când ești deschis conștiinței, te vei bucura de o conștiință superioară. Așa cum am spus în capitolul acesta, din noua perspectivă, *toate lucrurile sunt posibile, fără excepție*.
- ♦ Încearcă să fii conștient în ritmul tău, în felul tău, în situații care se ivesc de-a lungul vieții tale de zi cu zi. Încearcă să dai în loc să ceri tot mai mult; încearcă să nu mai critici pe alții, ci să le oferi ajutorul în situațiile în care înainte doar îi critici. Dorește-i aproapelui ceea ce îți dorești ție, chiar mai mult, și vei reuși să elimini gândurile egocentrice care ți-au solicitat atenția până acum.
- ♦ În copilărie, ca să-ți fixezi cunoștințele, probabil că repetai foarte mult. Poate că îți amintești cum rugai insistent pe cineva să îți citească și recitească o carte sau o poveste

până când o știai pe de rost. Tot așa, repetă-ți acum, iar și iar, această afirmație, ca să ți se fixeze în minte; transferă-te din mintea subconștientă, deprinsă, în inima minții conștiente: *Renunț la vechiul mod de gândire și devin conștient.*

- ♦ Când simți nevoia să folosești o scuză, încearcă să fii conștient că nu mai ai nevoie de ea. E de ajuns să fii conștient de această nouă conștiență.

CAPITOLUL 5

AL DOILEA PRINCIPIU: ALINIAREA

Numai devenind asemenea lui Dumnezeu îl putem cunoaște – iar ca să devenim asemenea Lui trebuie să ne identificăm cu elementul divin, care constituie de fapt esența noastră, dar pe care, de cele mai multe ori voit, îl ignorăm.

Aldous Huxley, *Filosofia perenă*

Scuzele pe care le folosim și pe care ni le dictează egoul nu ar exista dacă am fi în stare să acceptăm sfatul de mai sus al lui Huxley, care îl parafrazează pe Platon și care rezumă perfect importanța celui de-al doilea principiu de viață *Fără scuze!*. Dacă am „deveni asemenea lui Dumnezeu” și am gândi constant în armonie cu Sursa universală a vieții (care e esența noastră), nu ar mai trebui să ne folosim de scuze dictate de ego.

Alinierea e un adevăr fundamental care se aplică fiecăruia dintre noi și dezleagă misterul apariției fiecărui lucru din viață. Poți să înveți cum să îți reeduci gândirea astfel încât să se alinieze cu esența firii tale și să te pună în armonie cu energia Sursă... această armonie te ajută să obții tot ce dorești. Aliniază-te cu Sursa și te vei bucura de o viață fără scuze.

Poți să începi să te aliniezi chiar din acest moment. Pentru început, analizează-ți gândurile și încearcă să le depistezi pe cele care nu sunt aliniate, din cauza năravurilor. Apoi încearcă să scapi de obișnuințe și să-ți reeduci gândirea. După ce îți schimbi modul de gândire și îl aliniezi cu esența firii tale, poți percepe aproape fizic această energie.

Trăim într-un univers care înseamnă energie. Totul vibrează, iar frecvența acestor vibrații influențează toate lucrurile, inclusiv corpul nostru, care are componente energetice

măsurabile și ne sesizează gândurile. Universul nostru fizic și toate componentele sale sunt surse de vibrații. Însuși actul creației, transformarea nonexistenței în existență, se caracterizează printr-o frecvență de vibrație proprie. Când am conștientizat acest lucru, am trăit o senzație copleșitoare, pentru că am înțeles că am puterea să mă armonizez cu Sursa de vibrații și să activez orice asupra căruia mă concentrez. Și cred că fiecare dintre noi are puterea aceasta.

Există un câmp de energie, care este originea tuturor lucrurilor. Datorită primului principiu al unei vieți *Fără scuze!*, acela al conștienței, te poți realinia cu frecvența de vibrație a acelui câmp de energie și te poți bucura de ceea ce eu numesc „Îndrumarea divină”. De ce? Datorită a ceea ce pare să fie o lege a universului, care spune că două frecvențe apropiate se atrag una pe alta, iar cele care sunt diferite *nici măcar nu se recunosc*. Fiind atent și, monitorizându-ți continuu gândurile, vei reuși să observi ce frecvență transmiți și primești. Astfel, vei putea corecta orice gând nealiniat; în felul acesta, vei reuși să atragi îndrumarea divină, pentru că acum gândești la aceeași frecvență cu energia Sursă.

Lao Zi a spus acum 2500 de ani: „Când renunți la ideea că ești separat de mintea atotștiutoare a universului, îți vei recăpăta puterea de a pătrunde în miezul lucrurilor și vei putea vedea dincolo de orice iluzie... Tao vorbește în șoaptă, dar cei care sunt în armonie cu el aud destul de clar.” Lao Zi ne explică ce înseamnă *recuperarea* – redescoperirea originii –, și scopul nostru trebuie să fie pur și simplu acela de a ne armoniza gândirea cu Tao (sursa Divină). Așadar, cum gândește Tao?

Dacă ai putea-o măsura, ai vedea că energia Sursă este un invizibil mecanism creator, generos, bogat, iubitor, vesel, încrezător în toate posibilitățile. Oferă fără încetare, ajută fără să obosească și este o rezervă nesfârșită. Concret nu face nimic, cu toate astea nimic nu rămâne nefăcut. La o anumită frecvență, face ca din non existență să apară existența – ceea ce trebuie să faci tu e să te aliniezi cu această frecvență și simultan să dezactivezi frecvențele de gândire joase, proprii egoului. Atunci când spui că lipsurile, șansele ratate, ghinionul te-au

împotmolit, când ești mult prea ocupat și așa mai departe înseamnă că nu ești aliniat cu frecvențele firii tale originare. Sunt sigur că ai prefera să fii conectat cu mintea divină atotcreatoare, în loc să fii la cheremul scuzelor.

Când te folosești de o scuză înseamnă că nu ești aliniat

Întoarce-te la Capitolul 3 și recapitulează cele 18 scuze pe care le-am prezentat amănunțit. Parcurge lista și vei observa că toate se concentrează pe ce „nu poți” să faci sau ce „niciodată” nu s-a întâmplat așa cum ai dorit. O scuză nu îți oferă altceva decât o viață diferită de cea pe care ți-ar plăcea să o ai. Cuvinte precum *difficil, riscant, nu pot, nu sunt puternic, nu sunt deștept, reguli, prea complicat* sau *copleșitor* te ajută să justifici de ce nu ai devenit omul care ți-ar plăcea și care ai fost destinat să fii. Analizează cum funcționează energia Sursă. Chiar crezi că Dumnezeu poate gândi că ceva „e imposibil de făcut”? Bineînțeles că nu.

Logica e foarte clară: *armonizează-te cu energia care poate să facă absolut orice, fiindcă aceasta e originea ta*. Scuzele sunt dovada că ai discreditat un mod de gândire atotputernic în favoarea unuia limitat în toate. Cu alte cuvinte, e absolut necesar ca tu să elimini gândirea controlată de ego (care îți oferă în special scuze) și să optezi pentru o gândire aliniată cu ideile de genul „totul e posibil”.

♦ ♦

Una dintre cele mai frecvente idei deprinse prin care îți faci singur rău e legată de bani. *Nu am destui bani* e un mod de gândire nealiniat, pentru că banii sunt o resursă inepuizabilă în lumea asta. Sunt atât de mulți, încât ar fi imposibil de inventat un calculator suficient de performant care măcar să îi numere!

Ca să recepționezi ce se transmite, frecvențele gândurilor trebuie să coincidă. Energia de gândire e preluată de un

receptor acordat la o anumită frecvență, iar dacă energia Sursă transmite la o frecvență de 95,1 FM, iar receptorul e reglat la 610 AM, nu vei reuși să auzi ce vrei să auzi. La fel, e imposibil să recepționezi ceea ce energia Sursă universală transmite dacă nu te aliniezi și nu schimbi frecvențele ca să poți recepta. Stai un moment și receptează gândurile acestea: *Originea ta este o Sursă de o bogăție fără limite. Ea emite aceeași idee și astăzi – tu ești pur și simplu defazat față de ea. Dar când te vei întoarce la frecvențele Sursei tale, vei reuși să le recunoști. Vor începe să îți pară familiare. Și, în final, te vei armoniza cu ea, vei cânta din nou muzica pe care o cântai cu mult înainte să capeți un ego și să îți începi călătoria spre nealiniere.*

Am folosit exemplul cu banii, dar acest raționament se aplică tuturor gândurilor deprinse sau scuzelor pe care le folosești ca să explici de ce viața ta nu e așa cum ți-ai dori-o. Așadar *Trebuie să mă vindec* atrage o vibrație ca *Nu mă bucur de o sănătate perfectă, iar Dumnezeu ține departe de mine puterea Lui de a vindeca*. Tu ești o extensie fizică a Sursei vieții, iar acea Sursă nu e decât o stare de bine. Dar nu poți atinge această stare de bine dacă vibrezi la o altă frecvență!

Îmi doresc pe cineva care să se ridice la nivelul așteptărilor mele și să mă iubească așa cum mi-aș dori să fiu iubit ca să fiu fericit e un alt gând dezacordat. Și în prezent, energia Sursă înseamnă numai iubire. Meister Eckhart spunea în secolul al XIII-lea: „Tot ce vrea Dumnezeu de la tine e ca tu să ieși din sinele tău... și să-L lași pe El să fie Dumnezeu în tine”. Așa că haide, trezește-te! Nu trebuie decât să lași energia Sursă să fie energie Sursă în tine. Iar energia Sursă nu are nicio scuză în alcătuirea ei. Ea nu spune decât că tu ești iubire și că ești iubit și că tot ce trebuie să faci e să vibrezi la aceeași frecvență cu iubirea. Sau, așa cum spune Rugăciunea Sfântului Francisc: „Lasă-mă să semăn iubire acolo unde este ură (sau orice altceva străin Sursei)”. Când vei vibra la aceeași frecvență cu Sursa și vei porni pe această cale, vei vedea cum dorințele ți se vor îndeplini imediat.

Alinierea înseamnă să fii conștient

Probabil îți amintești ce am spus în capitolul anterior, și anume că reprezentarea eului tău superior, a eului care se simte cu adevărat o prelungire fizică a Divinului, Sursa invizibilă a tuturor lucrurilor, este conștiința. Alinierea înseamnă evoluția spre această stare de conștiință. A te alinia e un verb – adică implică o acțiune, aceea de a-ți schimba literalmente gândurile deprinse încât să se armonizeze cu conștiința ta sau de a-ți schimba comportamentul astfel încât să gândești și să te porți asemenea unei creații a lui Dumnezeu care urmează paradigma *Fără scuze!*.

După ce te vei alinia, gândurile tale nu se vor mai concentra asupra a ceea ce nu vrei, ci asupra a ceea ce vrei să faci în calitate de co-creator cu Sursa. Cel mai bun mod de a începe să îți stăpânești mintea e să gândești conștient aliniat, așadar gândește-te la următoarele:

- ♦ Sursa universală a existenței nu se gândește niciodată că îi lipsește ceva. *Dar tu?*
- ♦ Niciodată nu se gândește că nu poate avea sau face ceva. *Dar tu?*
- ♦ Niciodată nu se gândește că așa ceva n-a mai făcut până acum. *Dar tu?*
- ♦ Niciodată nu se gândește la ce vor gândi, vor spune sau vor face alții. *Dar tu?*
- ♦ Niciodată nu se gândește la ghinion sau la faptul că ceva așa a fost dintotdeauna. *Dar tu?*

De câte ori vorbești despre lipsurile pe care le ai, despre ghinionul tău, despre ceva ce ți s-a întâmplat mereu, despre cum alții nu te înțeleg, și așa mai departe, dovedești o mentalitate nealiniată, bazată pe scuze. Amintește-ți că misiunea ta e să te realiniezi.

Asta îmi amintește de o poveste pe care mi-a spus-o un preot din Maui. A trăit odată o familie, care avea un copil de cinci ani foarte energic, iar părinții se temeau că acesta i-ar putea face rău din neatenție frățiorului său nou-născut. Într-o noapte, în timp ce aruncau o privire în camera copiilor ca să se asigure că cel mic, care dormea, era în siguranță, l-au auzit pe

fiul lor mai mare întrebându-și fratele: „Îmi spui, te rog, cum arată Dumnezeu? Cred că încep să uit.” Într-adevăr, mulți dintre noi am uitat cum e Sursa existenței noastre, și asta se vede mai cu seamă din scuzele pe care le folosim de obicei.



Eu am convingerea că universul nu numai că îți va da, ci *trebuie* să îți dea lucrurile la care te gândești. Așadar, dacă te plângi că îți lipsește ceva – inclusiv banii despre care crezi că sunt puțini în lumea asta –, vei avea parte de experiențe care se potrivesc acestei energii. Atunci când spui: „Îmi iubesc meseria, dar niciodată nu mă voi îmbogăți din asta”, te aliniezi cu o frecvență care îți va da exact ceea ce gândești. Cred că de aceea bogații devin adesea și mai bogați... cu siguranță așa s-a întâmplat și în cazul meu, de când am renunțat să mai fiu sărac, cu vreo 60 de ani în urmă.

Atunci când mă concentrez pe ceea ce vreau să fac, când cred că universul îmi poate oferi totul și consider că merit să mă bucur de beneficiile nelimitate ale Sursei existenței, nu fac altceva decât să atrag prosperitatea. Iar când nu mă mai gândesc la ce-mi poate aduce viitorul, adică nu vreau să am tot mai mult și mai mult, sunt mai relaxat. Ceea ce pentru atât de mulți e un mister, pentru mine e un adevăr simplu.

Încearcă să fii mereu recunoscător și lasă puterea incredibilă, dar inexplicabilă a lui Tao să nu facă nimic și totuși să nu lase nimic nefăcut. În loc să ceri tot mai mult – ceea ce implică lipsuri și, prin urmare, atrage prin frecvența de vibrație și mai multe lipsuri, concentrează-te asupra a ceea ce ai și fii recunoscător pentru tot ce ai primit în viață.

Ține minte un „clasament al fericirii” care a fost recent realizat în diferite țări de pe glob. Clasamentul arată că Nigeria, una dintre cele mai sărace țări din lume, cu cele mai puțin oportunități moderne, apare pe primul loc în statistica oamenilor fericiți. Statele Unite au un punctaj de 46 din 50, deși au unul dintre cele mai ridicate standarde de viață din lume. După cât se pare, în Nigeria nu predomină vocea egoului, care cere mai mult și mai mult. Nevoia predominantă de a

avea *mai mult* a atras ideea de lipsuri, de *Nu am destul*. Prin urmare, când te gândești la *mai mult*, devii o atracție pentru și mai multe lipsuri... fie că-ți place sau nu!

Gândește tot timpul aliniat

Când te gândești la principiul alinierii, Ține minte că energia Sursă e întotdeauna prezentă și că ai întotdeauna puterea să te armonizezi cu esența firii tale. Ceea ce ești tu cu adevărat e o conștiință superioară întrupării tale lumești. Ideea asta simplă – că nu ești o întrupare a egoului, ci o întrupare a energiei Divine – te va ajuta să îți reglezi din nou nivelul de energie. Odată ce îți recunoști originea divină, vei gândi tot timpul aliniat. Atunci când ești nealiniat, te concentrezi pe ce nu e bine sau pe ce îți lipsește în viață, pe ceea ce ți-au spus alții că reprezintă limitele tale, pe cum a fost dintotdeauna, pe ce obișnuia să fie și așa mai departe.

Întrucât totul e un răspuns la vibrația de energie, scapă de vibrațiile joase și lasă-te inundat de vibrațiile Sursei. *E deja aici; Trebuie doar să mă conectez cu ea. Nimic nu mă poate împiedica să îmi materializez ideile. Am alungat orice îndoială. În curând semnele mă vor călăuzi pretutindeni...* iată un mod de gândire diferit. Deși îți poate părea prea simplist sau naiv, te încurajez cu atât mai mult, cu cât știu că ai o șansă să îți reeduci mintea.

Începe să observi că puterea energiei nonfizice se revarsă peste tot. E în tine, dar și în fiecare copac, în fiecare floare, în fiecare insectă, în fiecare planetă și în tot ce vrei să atragi. Energia nonfizică e pur pozitivă, și numai gândurile tale se pot deconecta sau se pot nealinia. Curge peste tot în același timp. Și întotdeauna creează, iubește, dă viață. Singurul lucru care o poate determina să nu te ajute e gândul că nu se poate, nu se va întâmpla sau nu s-a întâmplat ceva niciodată până atunci – cu alte cuvinte, scuzele tale.

Vei conștientiza imediat importanța enormă pe care trebuie să o acorzi alinierii gândurilor tale. Poți face apel la energia Sursă ori de câte ori tinzi să fii nealiniat: gândește-te

din nou la posibilități, întâmplări și la ceva personal care te face să te simți bine (care e doar încă un mod de a simți prezența lui Dumnezeu).

Dacă ți se pare greu să adopți atitudinea asta de aliniere, fii atent la *eul tău senzitiv* când îți dorești ceva. Spre exemplu, dacă ceea ce simți mai acut este aceeași veche lipsă banilor, probabil că ești în continuare supărat din cauză că tot mai crezi că mai mulți bani ar fi o dovadă pentru tine că alinierea funcționează. Fă ceva și lasă energia a ceea ce simți să dezvăluie ce anume împiedică alinierea. Chiar dacă trebuie să împrumuți câteva sute de dolari numai ca să îi ai la tine și să ai senzația de bogăție, faptul că te simți prosper, în siguranță și optimist în ceea ce privește banii te va alinia încetul cu încetul cu o Sursă a abundenței. Așa fac eu de când am fost copil.

Am atras banii în viața mea pentru că întotdeauna m-am simțit prosper și am simțit că merit. Sentimentul acesta m-a motivat să acționez și îmi plăcea să car alimente, să colectez butelii de suc sau să tund gazonul. Micul meu cont în bancă creștea, în timp ce frații și prietenii spuneau adesea că nu au destui bani. Și astăzi tund gazonul și colectez butelii de suc, doar că la o scară mult mai mare, iar prosperitatea nu a încetat niciodată să curgă în viața mea. Știu, în adâncul sufletului, că drumul de la disperare la speranță și mai apoi la prosperitate și bogăție poate fi parcurs realiniindu-ți gândurile. Și asta o știu pentru că o fac de-o viață și am avut încredere în mine în situații în care nu s-ar fi putut prezice că voi ajunge un om pe a cărui carte de vizită să scrie bogăție neînchipuită.

Nimeni altcineva nu poate face acest exercițiu de realiniere în locul tău. Trebuie să te hotărăști tu singur să trăiești un sentiment de iubire, prosperitate, bunăstare sau orice altceva îți dorești și să lași sentimentul acesta să te pătrundă. Adu-ți aminte că întotdeauna obții ceea ce gândești, fie că vrei sau nu. Gândește la posibilități infinite, în loc să te lași cuprins de sentimente negative – frica, îngrijorarea, ura și rușinea indică faptul că te-ai separat de eul tău autentic. Când te reîntorci la el, va lucra întruna ca să îți dea orice lucru la care te gândești.

Repetă-ți în gând: „Primesc lucrurile la care mă gândesc, și de acum încolo voi gândi în armonie cu Sursa existenței

mele, până când aceasta va deveni o obișnuință!” Asta înseamnă alinierea.

Sugestii ca să te realiniezi

- ♦ Verifică dacă te bucuri de îndrumarea Divină. Gândește în armonie cu energia Sursă începând un mic proiect. Alege un subiect – bondari, becuri, pene, monede, absolut orice – și nu face nimic altceva decât să te gândești la el. Generează numai energie pozitivă în jurul acestui subiect: imaginează-ți cum apare pana sau moneda și bucură-te pentru asta. Lasă-ți mintea să se acomodeze cu acest subiect, și apoi încearcă mai mult să observi decât să ceri și fii atent la ce se întâmplă.
- ♦ Adoptă o atitudine care să nu fie critică sau revendicativă, ci de acceptare deplină. Aliniază-te apoi cu un câmp de posibilități infinite și vei vedea apărând în viața ta acel lucru cu care ești aliniat în minte. Renunță la orice idee cum că ai fi incapabil să faci ceva, pentru că ești co-creatorul vieții tale.
- ♦ Încearcă să te surprinzi în timp ce gândești negativ. Analizează orice gând care sună în genul: *Nu se poate, Nu se va întâmpla sau Nu am noroc* și schimbă-l cu un gând aliniat, precum *O să se întâmple, Trebuie să se întâmple sau Există ceea ce-mi doresc, și Dumnezeu o să mi-l trimită la momentul oportun*. Schimbă-ți puțin câte puțin, cu fiecare minut, cu fiecare oră, cu fiecare zi care trece, gândurile nealiniat (scuzele)
- ♦ Spune: *Sunt aliniat cu Sursa în toate gândurile, și atunci când îl ai pe Dumnezeu de partea ta totul e posibil*. Repetă-ți asta de cât de multe ori poți într-un interval de cinci minute. Repetarea face ca gândul de a te alinia să devină o deprindere. În curând, vei spune apăsător: „Fără scuze!”

CAPITOLUL 6

AL TREILEA PRINCIPIU: PREZENTUL

„Amintirile și speranțele există doar acum, și, astfel, să te străduiești să trăiești numai în prezent înseamnă că te zbați pentru ceva ce ai deja.”

Alan Watts

Ai mai auzit aceste cuvinte, de fapt le-ai auzit de atât de multe ori, încât au devenit un clișeu: *Trăiește în prezent. Nu avem decât prezentul. Uită trecutul; s-a terminat. Nu-ți face griji pentru viitor; nu există decât ziua de azi.* Deși ne sunt cunoscute aceste cuvinte, aproape tuturor ne e greu să trăim în prezent. Poate că e ușor de spus, dar e foarte complicat să faci asta zi de zi. Și totuși, Alan Watts are perfectă dreptate în citatul de mai sus, când spune că este „ceva ce ai deja”. De aceea e atât de complicat să trăiești în prezent.

Când te gândești la trecut, nu mai trăiești în prezent... dar prezentul e singurul timp în care putem gândi la trecut! Când te gândești la viitor și ești muștrat pentru că nu ești cu picioarele pe pământ... clipa de față e singura în care te poți cufunda în acea stare delicioasă de visare. Și uite-așa, după cum îți reamintește Alan Watts, te zbați pentru ceva ce ai deja. Nu poți să trăiești altfel decât în prezent. Dar adevărata problemă nu e să trăiești în prezent, ci cum să trăiești prezentul în prezent – și nu să îl irosești reflectând asupra trecutului sau făcându-ți griji în privința viitorului. Și, dacă analizezi cu atenție cele 18 categorii de scuze descrise în Capitolul 3, vei descoperi că fiecare dintre ele încetează să mai fie valabilă atunci când stăpânești arta de a fi prezent.

Egoul, scuzele și prezentul care îți scapă printre degete

După ce mi-am petrecut mai multe zile pregătindu-mă să scriu capitolul acesta, când am obosit, din cauză că m-am concentrat foarte tare fiind atât de important, m-am hotărât să mă duc să înot în ocean. În timp ce mă apropiam de apă, am simțit o durere de stomac. Nimic grav – e doar un disconfort pe care îl simt adesea când am multe lucruri de făcut sau când am de luat decizii. Când am vrut să plonjiez, gândul mi-a zburat la ceea ce tocmai citisem despre psihologia prezentului. M-am hotărât să încerc să văd dacă puteam să mă cufund în prezent (ceea ce însemna, desigur, să mă zbat pentru ceea ce „am deja”, din moment ce nu aveam un alt moment decât acela), numai că de data asta voiam să fiu pe de-a-ntregul prezent, să las totul să fie așa cum era. Să nu mă îngrijorez în privința durerii, să nu mă gândesc la cât de rece era apa sau care era direcția curentului, să nu trec în revistă toate lucrurile de pe agendă pe care le aveam de făcut. Să trăiesc doar în prezent.

M-am detașat, într-adevăr, de tot și m-am concentrat asupra clipei aceleia, asupra locului, asupra împrejurimilor. Și s-a întâmplat ceva ciudat și minunat totodată: a dispărut durerea de stomac, m-am relaxat, au dispărut toate grijiile și m-am simțit complet refăcut. În următoarele aproximativ 60 de minute, am înotat reușind să rămân sută la sută prezent. În momentul în care m-am hotărât să fiu pur și simplu acolo, să alung orice gând din minte, disconfortul pe care îl simțeam a dispărut. Mai mult decât atât, am înotat mai liniștit ca niciodată și am ieșit din apă complet reconfortat.

Concluzia mea e că prezentul e un antidot împotriva suferinței și dificultăților prin care trecem, pe care de obicei încercăm să le alinăm cu ajutorul rațiunii și al justificărilor. Când trăim numai și numai în prezent, urmăm o cale *Fără scuze!*, unde nu avem nevoie de niciun mod de gândire deprins.

De fapt, scuzele nu sunt decât ceva ce ai creat tu, ca să-ți justifici momentele *prezente* care umplu golul dintre trecut și viitor. Dacă trăiești cu adevărat în prezent, nu mai vrei să schimbi ceea ce ai. Când gândurile tale sună așa: „o să fie

greu... o să-mi ia mult timp... nu sunt destul de deștept... sunt prea bătrân", îți irosești clipe din prezent, cu scuze care nu țin de prezent! Și când îți vin în minte aceste gânduri? Ai ghicit – singurul moment în care se naște un gând e în prezent. Și atunci, dacă îți irosești prezentul justificându-te de ce acum nu gândești corect (adică îți creezi scuze), îți mai rămâne timp să faci ceva constructiv? Bineînțeles că nu!

Scuzele nu sunt altceva decât eschivări care te împiedică să preiei controlul sau să îți schimbi modul de gândire. Dacă nu ai trece în revistă scuze, ci te-ai cufunda în schimb în prezent, te-ai simți și tu binecuvântat și vindecat, așa cum m-am simțit eu în timpul înotului magic. Vezi, când am îndepărtat egoul din prezent, am încetat să mă gândesc la mine și m-am concentrat să fiu pe de-a-ntregul prezent – și atunci am reușit să fiu cu adevărat aici, fără scuzele create de egoul meu. Aveam o mulțime de explicații pentru durerea pe care o simțeam în stomac, dar când m-am transferat complet în prezent, fără să mă mai gândesc la nimic altceva, scuzele au dispărut, și, o dată cu ele, durerea.



Egoul e un eu fals, care crede că nu trebuie să se subordoneze nimănui. Luptă să învingă și să obțină cât mai mult, mereu dorind ceva în plus. La fel cum nu poate exista laolaltă cu conștiința și cu aliniera, nu poate supraviețui nici în prezent. Când te bucuri de prezent, nu mai ai altceva ce să ceri, cu atât mai puțin să ceri mai mult. Să trăiești în prezent înseamnă să fii pe deplin mulțumit cu ce ai. Mintea nu rătașește cu gândul la cum ar trebui să fie lucrurile, nici la ce-ți lipsește. Și nu invoci scuze. Așadar, ai conștiința eului tău superior.

Simți, de asemenea, o conexiune profundă cu Dumnezeu, care nu face nimic altceva decât ce făcea cu o oră sau cu un veac în urmă sau decât va face peste un mileniu. Energia ta Sursă e întotdeauna aici și acum. Nu știe să fie altfel. Nu-și face planuri, nu o încearcă regretele, nu își face griji pentru viitor, nu se simte vinovată pentru ce s-a întâmplat în trecut. Pur și

simplic, există. Și Dumnezeu, El ce face? Nimic. Și ce lasă nefăcut? Nimic.

Rămânând în prezent și într-o stare de recunoștință pentru tot ce ai și tot ce ești, îți îmblânzești egoul și atingi o stare în care nici nu mai iei în considerație scuzele. De ce scuză ai nevoie când ești pe de-a-ntregul prezent? De niciuna. La ce îți folosește egoul, acel eu fals, când ești cu Sursa ta în acea clipă? Nu-ți irosi prezentul cu regrete sau griji, iar recompensa va fi că vei dobândi o conștiință superioară. Când egoul e cel care deține controlul, practic orice gând îl folosești ca să inventezi o scuză, pentru că te gândești la ce a fost dintotdeauna sau la ceea ce întotdeauna se va întâmpla. Dar când ești atent cu prezentul, îți iei la revedere de la acel ego care îți face probleme.

Nu se pune problema să alegi să trăiești sau nu în prezent, pentru că adevărul adevărat e că acesta e singurul moment pe care îl avem la dispoziție ca să trăim. Trecutul s-a consumat tot într-un prezent. Viitorul, care nu va fi decât tot un moment prezent, e singurul pe care îl ai la dispoziție. *Adevărata problemă e cum folosești clipele prețioase din viața ta.* Poți să te bucuri de o conștiință superioară și să înlături gândurile legate de viitor sau prezent pe care ți le dictează egoul renunțând să te mai bazezi pe scuze. Te cufunzi pe de-a-ntregul în esența prezentului atunci când te plasezi cu adevărat față în față cu Sursa existenței tale. De aceea e atât de important să înveți să trăiești cu adevărat prezent.

Îmblânzește prezentul

Prezentul e adesea privit de ego ca un mijloc prin care poți să atingi un scop, ceva ce trebuie să înduri ca să ajungi la un punct din viitor. Asta înseamnă că nu o să ajungi niciodată să trăiești pe de-a-ntregul în prezent, din moment ce îl folosești ca să anticipezi ce-ți rezervă viitorul. Desigur, viitorul va fi întotdeauna doar în fața noastră – asemeni gândurilor noastre –, și ne împiedică să ne bucurăm de ce avem, făcându-ne să așteptăm mereu ceva.

Fără scuze! Însă te învață cum să urmezi un alt drum, să adopți o altă atitudine: în loc să-ți irosești timpul stresându-te din cauză că trebuie mereu să îți faci planuri de viitor, te învață să te oprești și să îți amintești să *Fii aici acum*, așa cum ne îndrumă prietenul meu Ram Dass în titlul faimoasei sale cărți, *Be Here Now*. Pentru asta, *îmblânzește prezentul*. Încearcă să îl vezi ca pe un aliat al tău – ca singurul loc în care ai fost vreodată, sau în care vei fi vreodată, și meditează câteva minute la faptul că această experiență e tot ce ai.

Una dintre tehnicile mele preferate de a mă alinia cu prezentul este să încerc să-mi imaginez ce fac toate fapăturile frumoase create de Dumnezeu în fiecare moment din viața lor. Ele nu-și fac griji că or să moară – savurează euforia prezentului. Fiecare clipă e trăită complet. Nu mai văd alte fapături care să urască atât ceea ce fac, să-și blesteme soarta sau să se mustre pe ele însele sau pe alții pentru situația lor. Nu văd viața ca pe un dușman și nu-și irolesc clipele prețioase într-o stare de anxietate sau depresie.

Cu câțiva ani în urmă, am avut privilegiul să particip la o expediție de vânătoare în regiunea nordică a Africii de Sud. Într-o seară, toți membrii grupului ne adunaserăm la un loc ca să cinăm, când am observat șase sau șapte zebre păscând puțin mai încolo de cortul nostru. Uitându-mă mai îndeaproape, am observat ceva ce mi s-a întipărit în minte și-mi amintește mereu să păstrez o relație de prietenie cu prezentul și să nu îl mai consider un obstacol în drumul meu spre altceva.

Una dintre zebre fusese atacată în timpul nopții, iar coapsa dreaptă și piciorul arătau de parcă ar fi fost sfârtecate de un leu înfometat. Animalul acesta frumos părea să pască liniștit, complet absorbit de prezent, deși unul dintre picioare îi fusese rănit cu o noapte înainte. Și mi-am spus atunci: dacă animalul acela era în stare să fie pe deplin prezent în asemenea condiții, cum puteam eu să-mi fac griji în privința a ceea ce s-ar putea sau nu întâmpla în viitor sau cum puteam să fiu supărat pe ceva din trecut? Zebra aceea părea să spună: „Aceasta e singura clipă pe care o am. Atât mi-a rămas și o să trăiesc pe deplin fiecare moment, până când voi părăsi pășunea asta a vieții.”

Deși e un exemplu poate prea dur, mă ajută întotdeauna, mai ales atunci când apelez la scuzele obișnuite și sunt tentat să le folosesc dacă mai greșesc uneori și tratez momentul prezent ca pe un dușman în loc să-l tratez ca pe un bun tovarăș. Mă gândesc la zebra aceea schilodită, și totuși atât de frumoasă, și revin imediat în prezent. Și sunt acolo într-așa fel încât nu-l irolesc cu supărări din cauza vreunui lucru trecut, și nici cu griji pentru ce o să fie.

♦ ♦

Relația noastră cu prezentul definește relația noastră cu însăși viața. Unul dintre cele mai profunde lucruri pe care le-am înțeles este că percepția pe care o avem asupra timpului e cea mai mare iluzie. Mă gândesc așa: tot ce s-a întâmplat în trecut – indiferent cu cât de mulți ani sau secole sau milenii în urmă – toate s-au petrecut într-un prezent. Numai în prezent. Astfel, ideea cum că ceva s-a întâmplat în trecut trebuie că e o iluzie, din moment ce totul se întâmplă doar acum. „Chestiunea de timp” e o mare iluzie.

Aceeași logică se aplică și pentru viitor – indiferent ce ne închipuim că are să se întâmple cândva, se va întâmpla tot într-un prezent. Nu avem decât *acum-acum-acum*. Timpul pe care credem că îl putem măsura cu ceasuri, orologii sau calendare nu e, de fapt, decât un lung șir de clipe prezente.

Mesajul pe care vrea să ți-l transmită atunci paradigma *Fără scuze!* e că trăind în prezent vei reuși să elimini toate explicațiile pe care ți le dai atunci când te întrebi de ce nu trăiești cum ți-ai dori. Relația ta cu viața însăși se reflectă în relația cu prezentul, iar dacă mintea ți-e plină de frustrări în legătură cu ce nu se întâmplă și ai vrea să ți se întâmple sau cu felul în care vezi lumea, atunci nici relația ta cu viața nu e una prea bună. Iar dacă relația ta cu viața nu merge nu înseamnă nimic altceva decât că nu merge nici relația cu prezentul. Și atunci, repet: *viața nu se poate trăi decât în prezent*.

În loc să vezi prezentul ca pe un obstacol, încearcă să îl vezi ca un miracol suprem. „Wayne, acesta e singurul moment pe care îl ai”, îmi spun adesea ca să rămân prieten cu prezentul.

Gândește-te numai: e *singurul moment pe care îl ai*. Când înțelegi semnificația acestor cuvinte îți vine imediat să îți schimbi atitudinea, într-una de respect și recunoștință pentru tot, indiferent ce se întâmplă. Îmi spun adesea asta și în timpul exercițiilor de yoga, mai ales când trebuie să stau într-o poziție dificilă. E destul de greu să stai într-un picior, cu celălalt întins și să îți ții mâinile împreunate pe talpă. Și atunci îmi spun în gând: „Fii acum aici, Wayne. O să vină și timpul când să te simți epuizat, și timpul când să te odihnești, dar nu acum, așa că rămâi în prezent.” Și, bineînțeles, trece și momentul acela, dar următorul care vine, ca să vezi, e tot un moment prezent... și următorul la fel. Și așa se întâmplă cu fiecare moment din viață.

Nu mai judeca totul

Am observat că reușesc mai bine să fiu pe de-a-ntregul prezent când nu mai judec tot ce se întâmplă în jur. În loc să clasific automat o întâmplare ca fiind o experiență rea sau bună, o consider doar prezentă. Adică mi-e mult mai de folos ce simt decât să mă gândesc de ce momentul acela nu e așa cum cred că ar trebui să fie. Astfel, accepti prezentul, în loc să i te *împotrivești*. Chiar dacă îmi doresc să pot schimba momentul acela, e mult mai folositor să îl accept, fără să îl judec, și apoi să observ fiecare detaliu care îl compune.

Cu cât reușesc să mă țin mai la distanță de obișnuința de a judeca lucrurile, cu atât mai mult reușesc să fiu prezent. Îmi place atât de mult să observ clipa fără să o judec. Pășările acceptă tot ce le iese în cale, fie că bate vântul sau plouă, și mă străduiesc să fiu și eu ca făpturile acestea uimitoare. Încerc să fiu așa întrebându-mă: „Ce se întâmplă aici și acum, indiferent de ce cred eu despre asta?” Apoi observ totul – cerul, vântul, sunetele, lumina, insectele, temperatura, oamenii, gândurile... totul. Fără nicio părere despre ele, doar constatând. În momentele acelea, nu mai am nevoie de nicio scuză pentru nimic.

Chiar și acum, când stau aici și scriu, practic exercițiul de a fi prezent și încerc să las cuvintele să curgă nestingherite din inimă în mâna cu care scriu, și apoi pe pagină, fără să mă gândesc la absolut nimic. Și când mănânc prânzul la fel, mă concentrez să fiu doar prezent și recunoscător pentru mâncare și pentru că am posibilitatea să mănânc, în loc să iroiesc acele clipe gândindu-mă la tot ce am de făcut în după-amiaza ce urmează sau să comentez gustul, culoarea sau mirosul mâncării. Încerc să țin minte că, ori de câte ori reacționez față de forma pe care o îmbracă viața în momentul acela, consider prezentul ostil sau chiar dușmănos.

Când eram copii știam cum să fim prezenți. Încearcă să îi observi pe copii. Vei vedea că ei nu reacționează la orice agitație din jur, ci trăiesc momentul, apoi pe cel următor, și așa mai departe. Poți folosi felul acesta de prezență pasivă ca să-ți schimbi modul de a fi cu unul fără justificări. Această cufundare deplină în prezent, fără a judeca lucrurile – adică doar să te lași să trăiești – e o metodă foarte bună să scapi de obișnuințe, pe care eu le numesc „scuze”.

Încearcă să nu mai judeci lucrurile și nu vei mai simți niciodată nevoia să te folosești de vreo scuză cu care să îți irosești clipele prețioase, precum *Nu s-a întâmplat niciodată cum mi-am dorit... Sunt prea bătrân... sau Mi-ar lua prea mult timp*. În schimb, vei trăi în prezent, bucurându-te de un tovarăș permanent, Sursa existenței tale, care nu cunoaște scuze și nu știe să fie altundeva decât aici și acum. Unul dintre predecesorii mei spirituali a scris: „Unul dintre cele mai tragice defecte ale firii umane e că toți tindem să evităm viața. Toți visăm la o grădină magică de trandafiri, care să apară undeva la orizont, în loc să ne bucurăm de trandafirii care se deschid astăzi în fața ferestrei noastre.”

Trăiește în aceeași clipă cu toți trandafirii care se deschid în viața ta.

Sugestii pentru a-ți forma o conștiință a prezentului

- ♦ Exersează să fii conștient de reacțiile tale atunci când cineva încearcă să îți perturbe gândurile în vreun fel. Unde te poartă gândurile? La ce te gândești în acele clipe? Vei descoperi, probabil, că gândurile tale se întorc în trecut sau se proiectează în viitor, așa că încearcă să revii în prezent. Întreabă-te în momentul în care apare acel factor perturbator: *Ce simt acum?*, în loc să te întrebi *Ce o să simt mai târziu?* sau *Ce simțeam atunci?* Spunându-ți asta în momentul în care simți acel disconfort, te vei readuce în prezent, la ce se întâmplă acum, în momentul de față. Observă cum dispăre disconfortul în momentul în care revii în prezent. Continuă să exersezi cum să revii în prezent și amintește-ți în acel moment că aceasta e relația ta cu viața. Acceptă prezentul și găsește perfecțiunea, care e neatinsă de timp.
- ♦ Oferă-ți luxul de a învăța să trăiești în prezent adoptând următoarele două practici, pe care să le transformi în activități zilnice:
 1. *Meditația.* Scapă de scuzele pe care le-ai folosit până acum, că un lucru e prea greu, că nu ai timp sau energie ca să-l faci și așa mai departe. Începe chiar azi să exersezi orice formă de meditație, care îți place mai mult. Vei reuși tot mai bine să faci să alunece pe lângă tine gândurile care te perturbă, în loc să încerci să le oprești sau să le schimbi.
 2. *Yoga.* Caută un centru de yoga și oferă-ți șansa să încerci această practică străveche. Cuvântul *yoga* înseamnă „uniune”, iar practicarea ei te ajută să te reunești cu Sursa și să te eliberezi de multe dintre gândurile deprinse, deloc folositoare. Yoga te ajută să privești în sufletul tău și să trăiești în prezent. Vei simți cum toate lucrurile se află... în armonie, vei înlocui scuzele cu liniștea sufletească.
- ♦ Repetă-ți: *Vreau să trăiesc în prezent, căci acesta este singurul loc în care îl pot întâlni pe Dumnezeu.* Repetă în

gând această frază timp de cinci minute și îți vei întări convingerea că e foarte important să trăiești în prezent. Repetiția e crucială! Transform-o într-o activitate obișnuită și vei vedea că în cele din urmă acesta va deveni modul tău de a fi.

- ♦ Trăiește în prezent: fiecare secundă, fiecare minut, fiecare oră. Fiecare zi din viața ta e plină de momente prezente, care au o valoare neprețuită. Pe Dumnezeu n-ai să-l găsești nici în trecut, nici în viitor – Sursa existenței tale se află întotdeauna aici și acum.

CAPITOLUL 7

AL PATRULEA PRINCIPIU: MEDITAȚIA

„Meditația este cea mai nobilă îndeletnicire.”
Aristotel

Orice nouă descoperire e legată de conceptul crucial al meditației. Gândește-te la avioanele care cântăresc sute de tone și fac înconjurul lumii într-un timp relativ scurt. Cu un secol în urmă, să spunem, nu existau, apoi a apărut mecanica aeronautică. Cu ajutorul unei elice care se rotește cu o turație foarte mare și împinge aerul în sus, ce să vezi, obiecte mai grele decât aerul plutesc în înalt! Când frații Wright au ajuns la Kitty Hawk, nu s-au gândit cum să mențină lucrurile pe pământ – s-au gândit la ridicarea și mișcarea lucrurilor în aer. Și astfel, datorită lor și a altor oameni asemenea lor care s-au gândit cu seriozitate la ceva ce nu exista încă, s-a ajuns ca transportul aerian să devină o realitate în zilele noastre.

Meditația este activitatea mintală căreia i se datorează toate invențiile, toate lucrurile care au fost create până acum. Prin urmare, te sfătuiesc din toată inima să devii foarte conștient de cum îți folosești mintea, pe măsură ce analizezi acest al patrulea principiu *Fără scuze!* și felul în care îți influențează comportamentul. E important să înțelegi că poți să obții viața pe care ți-o dorești numai dacă te concentrezi asupra a ceea ce vrei să atragi. Odată ce vei înțelege ideile care țin de acest concept, vei renunța să îți folosești mintea ca să inventezi scuze. Vei vrea să o folosești ca să te gândești la ce dorești să ți se întâmple cu adevărat, și apoi să-ți imaginezi cum devine realitate.

Tot principiul meditației stă și la baza progresului oamenilor în plan cultural, politic și social. Spre exemplu, ideea că sclavia este o pată îngrozitoare pentru natura spirituală a

Fără scuze!

105

omenirii a fost conștientizată mai întâi de un singur om, apoi de altul, până când sclavia a fost abolită definitiv. Ideea că femeile trebuie să aibă dreptul să voteze la fel ca bărbații s-a născut, de asemenea, mai întâi în mințile câtorva oameni înainte să devină realitate. La toate aceste idei cineva a meditat mai întâi, iar despre soarta lor Victor Hugo a spus: „Nimic nu e mai puternic decât o idee căreia i-a venit vremea.”

Meditația și atracția

Scuzele pe care ești tentat să le folosești includ probabil și ele câteva idei la care ai meditat până acum, de-a lungul vieții. Da, chiar și scuzele de tipul *O să fie greu...*, *Nu-mi pot permite...* sau *Nu merit mai mult...* intră în ceea ce Aristotel numește „cea mai nobilă îndeletnicire”. Cu cât te gândești mai mult că ceea ce-ți dorești e imposibil de îndeplinit, cu cât te plângi mai mult că viața e nedreaptă, cu cât te superi mai mult că aceleași lucruri continuă să se întâmple în viața ta, cu atât mai mult acele lucruri îți vor contura realitatea. Pentru că atunci când te gândești intens la ceva, se va împlini inevitabil – fie că e vorba de ceva ce vrei sau *nu* vrei. Așadar, dacă te gândești sau vorbești mereu despre lucrurile care nu merg în viața ta – atunci vei atrage exact ce nu-ți dorești.

Să abordezi viața în stilul *Fără scuze!* înseamnă să refuzi cu îndârjire să te lași angrenat în ritmul acesta dăunător. Trăind *Fără scuze!*, înveți să te plasezi într-un alt tărâm, în care gândurile tale sunt privite ca realități posibile, și tu ai datoria sacră să meditezi numai asupra a ceea ce izvorăște din eul tău autentic. Acesta este un lucru la care poți să începi să meditezi chiar din acest moment.

Am învățat cu mult timp în urmă de la unul din mentorii mei, Abraham Maslow, că oamenii care se simt împliniți nu-și folosesc niciodată mintea ca să se gândească la ce nu vor să atragă. Nu-și fac griji că se agravează o boală, că nu au bani, că îi afectează o criză economică, că au pierdut într-o afacere, că au probleme copiii lor și așa mai departe. Mintea lor se concentrează asupra împrejurărilor pe care vor să le creeze –

apoi norocul, oamenii potriviți, circumstanțele potrivite sau cumva lucrurile se sincronizează și meditația lor conduce spre o oportunitate. Toți devenim așa cum ne imaginăm, așa că e destul de important să fii atent la acele gânduri.

Adu-ți aminte și ce a spus odată Aldous Huxley: „Meditația e acea stare de pasivitate vigilentă, în care sufletul se deschide Tărâmului divin dinăuntru și dinafară, Divinitatea immanentă și transcendentă”. E ca și cum gândind la ce îți dorești eliberezi milioane de albine lucrătoare mici, invizibile, dar agere, care te călăuzesc în procesul de creație. Și în loc să te concentrezi asupra unei scuze proaste, îți aliniezi mintea cu atotștiutoarea „Divinitate transcendentă”. Iar când îți folosești mintea astfel, vor apărea miracole.

♦ ♦

Asta mă face să mă gândesc la o întâmplare recentă din viața fiicei mele Serena. După ce a absolvit Universitatea din Miami, ea și prietena ei Lauren își doreau să realizeze o emisiune de televiziune despre alimentația sănătoasă, gătit și în general despre modul de viață al persoanelor de vârsta lor. Ni le imaginam toți pe Serena și Lauren moderând emisiunea, iar ele au mers până acolo încât au trimis o ofertă de colaborare prezentându-și ideea într-un format TV. Din păcate, nu reușeau să găsească persoana sau agenția potrivită care să le reprezinte.

Am rugat-o pe Serena să se gândească la ce voiau ea și Lauren să atragă și să ignore scuze precum *O să fie greu...*, *Nu am mai făcut asta...*, *E prea mult...* sau *Sunt prea tânără*. I-am amintit că trebuie doar să continue să cugete, pentru că asta e cea mai nobilă înțelepciune. Niciunul dintre noi nu a anticipat ce se va întâmpla. Dar ca să înțelegi trebuie să îți spun o scurtă poveste.

Cu vreo 15 ani în urmă, cea mai bună prietenă a fiicei mele, Jesse Gold, împreună cu familia ei au petrecut o seară în reședința noastră de vară din Maui. În acea seară, Serena, care avea pe atunci șapte ani, a făcut întregul grup într-o clipă să plângă, apoi în cealaltă să izbucnească în hohote de râs, amuzându-ne cu talentul ei actoricesc înăscut. Tatăl lui Jesse,

Harry, a întocmit chiar un contract, spunând că atunci când Serena va veni la Los Angeles să devină actriță, i-ar plăcea să o reprezinte. A semnat contractul și i l-a dat soției mele, care l-a păstrat – fără ca Serena să știe – toți acești ani.

Să revin la prezent. Trecuse un deceniu și jumătate de atunci și întârziam la o întâlnire în Burbank, unde urma să discut despre o emisiune de televiziune cu câțiva producători. Traficul era aglomerat, apoi abia am găsit un loc de parcare și părea că nimic nu-mi merge bine și că nu voi reuși să ajung la timp la această întâlnire. Când am ajuns într-un final în holul clădirii unde urma să aibă loc întâlnirea, ușile liftului au început să se închidă în timp ce mă îndreptam spre ele. Slavă Domnului însă că cineva le-a ținut deschise ca să pot prinde liftul.

Am răsuflat ușurat, căci mă îndreptam în sfârșit spre întâlnirea de la etajul 14. Și atunci am observat că Harry Gold, care se întâmplă să fie unul dintre agenții de top de pe Coasta de Vest, fusese cel care ținuse ușile liftului deschise ca să pot intra! Deși nu ne văzuserăm de ani buni, a insistat să mă duc să o salut pe Jesse, care studia și în același timp lucra cu jumătate de normă într-un restaurant din clădire. Ne-am îmbrățișat cu toții, am râs, și ne-am minunat de șirul de întâmplări care ne-au adus față în față pe Harry și pe mine în acel moment, în acel lift. Iar când am sunat-o mai târziu pe mama Serenei, ea a amintit de micul contract scris în glumă cu vreo 15 ani în urmă.

Cred că fiica mea, gândindu-se la situațiile pe care voia să le atragă, a făcut ca lucrurile să se alinieze în așa fel încât să ajung târziu la întâlnirea aceea tocmai în momentul în care Harry putea să îmi țină ușile liftului deschise. Pură coincidență? Poate. Dar ce coincidență frumoasă. Prin atâtea aparente ghinioane am trecut pentru ca toate astea să se întâmple! Serena se poate bucura acum de o șansă de a-și realiza emisiunea de televiziune, după ce ideea ei a fost susținută de cineva care a acceptat asta în scris când avea șapte ani... cineva care i-a fost tot atât de aproape ca un membru al familiei când a fost mică.

Nu mă preocupă câtuși de puțin urmările aventurii Serenei. Ceea ce vreau să spun e că, atunci când meditezi, poi în mișcare o forță imensă – te lași condus de marea minte universală sau Tao. Nu mă îndoiesc deloc că, dacă fiica mea va continua munca de meditație interioară, evitând orice tip de scuză și concentrându-se numai asupra a ceea ce vrea să se întâmple, va vedea cum astfel de întâmplări vor deveni ceva obișnuit. Ce va face cu ele și unde vor duce acestea ține de felul în care va reflecta.

Mecanisme meditației

Atât Aristotel, cât și Aldous Huxley ne oferă două puncte de vedere minunate referitoare la principiul meditației. Amândoi ne arată că numai meditația asupra unei idei, oricare ar fi ea, pune în mișcare procesul de creație – un element esențial pentru a trăi o viață *Fără scuze!*. Așa cum știm, Aristotel spunea: „Meditația e cea mai nobilă îndeletnicire”. Huxley a nimerit la țintă când ne-a amintit că tocmai acest proces îi permite sufletului nostru să fie receptiv la îndrumarea Divină care acționează simultan înăuntrul nostru și peste tot în univers.

Am fost, de asemenea, influențat în ceea ce privește acest subiect de eminentul cărturar Thomas Troward. În 1910, a ținut o serie de prelegeri, transformate ulterior în cărți, care au schimbat pentru totdeauna felul în care privim mecanismele creației și înfăptuirii. Lucrările lui ne pot ajuta să înțelegem puterea meditației, mai ales în raport cu creația însăși. Te sfătuiesc să citești lucrarea *The Creative Process in the Individual*.

În prefață, Troward scrie: „În volumul de față m-am străduit să-i prezint cititorului succesiunea secvențelor activității creatoare care începe cu formarea globului și culminează cu perspectiva unor posibilități infinite ce pot fi atinse de oricine urmează linia corectă pentru dezvoltarea lor.” În paginile următoare, spune că întregul cosmos a fost creat prin meditație interioară și că ne sunt accesibile posibilități infinite dacă urmăm un plan potrivit de acțiune creativă. Oricine poate

realiza orice dorește dacă are voința să urmeze „calea dreaptă”.

Troward îți cere să îți ordonezi bine în minte pașii procesului de creație, întrucât depind de meditație, și apoi să urmărești cum scuzele dispar, și apar rezultatele eforturilor tale. Reflectează asupra acestui plan succint din patru părți, numit de asemenea calea cea dreaptă:

1. **Spiritul e creat prin meditație interioară.** Procesul transformării nonexistenței în existență implică o Sursă invizibilă, pe care o numim „Spirit”, care se hotărăște să se intruzeze în lumea formelor. Acesta este modul în care Dumnezeu se manifestă în toate lucrurile materiale. Astfel, datorită originii, orice și oricine este rezultatul meditației interioare a Spiritului și manifestării sale sub formă de viață, iubire, lumină, putere, pace, frumusețe și bucurie ca o parte a lumii materiale.
2. **Tot ce îți imaginezi că se va întâmpla, se va întâmpla.** Meditația Spiritului rezultă din înfăptuirea a ceea ce a meditat. Troward acordă un spațiu considerabil în cartea sa pentru a explica idealul Divin și faptul că însuși cosmosul este un rezultat al angrenării Spiritului originar (Tao sau Dumnezeu) în procesul de meditație, cu scopul de a crea viața.
3. **Tu ești Spiritul individualizat.** Acum ești îndemnat din nou să-ți recunoști propria Divinitate. Și tu ai fost transformat din nonexistență (Spirit) în existență (formă), datorită meditației interioare a Spiritului însuși. Iar Spiritul e un tot unitar, indivizibil. Întrucât ești o participantă Divină, ca să spun așa, Troward ajunge la următoarea concluzie:
4. **„Prin urmare, ceea ce consideri prin meditație că e legea existenței tale devine legea existenței tale.”** Și continuă apoi spunând că trebuie să îți folosești puterea creatoare a gândului ca să păstrezi legătura cu Spiritul, și nu ca să creezi un eu separat de Spirit, limitat și sărac. Cu alte cuvinte, atât timp cât reușești să folosești puterea meditației și să te menții în armonie cu felul în care Spiritul însuși meditează, vei avea exact aceleași puteri creatoare.

În definitiv, în sensul cel mai adevărat al cuvântului, ești la fel ca Spiritul din care te-ai născut – eul separat despre care vorbește Troward vine de la acel ego care îți creează numai probleme.

Ca să înțelegi puterea meditației, trebuie să consideri legea existenței tale drept una care îți permite să îți folosești gândirea ca să rămâi aliniat cu Spiritul și energia Sursă.

♦ ♦

Recunosc că informațiile din această parte îți pot părea un pic prea ezoterice, dar, dacă citești cu atenție lucrările lui Thomas Troward – și dacă începi să îți vezi puterea de creație ca un individ care dorește să-și dezvolte personalitatea – vei vedea că meditația e o unealtă puternică, pe care probabil ai scăpat-o din vedere până acum. Și asta din cauză că te-ai concentrat asupra egoului tău și asupra scuzelor pe care le-ai folosit până acum ca să îți explici lipsurile.

Încearcă să-ți imaginezi că totul își are originea într-o energie amorfă pe care am numit-o împreună „Spirit”, apoi imaginează-ți Spiritul ca pe o forță creatoare care, prin meditație, se întrupează într-o formă materială. Tu ești o expresie individualizată a acestei meditații, așa că și tu poți să faci exact același lucru. Singura condiție e să nu îți înlături esența spirituală și să o înlocuiești cu un eu fals. Eul fals meditează asupra lucrurilor prin prisma scuzelor, pentru că nu are energia creatoare necesară să își construiască o viață așa cum își dorește.

Mecanismele meditației sunt următoarele:

- ♦ Meditația înseamnă să gândești *neîntrerupt*.
- ♦ Gândurile tale sunt, de fapt, ca niște lucruri care au rolul de a începe procesul de materializare.
- ♦ Dacă gândurile tale se *armonizează* cu Spiritul din care ai fost creat, ai aceleași puteri ca el.
- ♦ Atunci când vibrațiile pe care le produce meditația se potrivesc cu cele ale Spiritului din care provii, vei coopera cu mintea Divină și vei reuși să atragi tot ce îți dorești și să îți împlinești dorințele.

- ♦ Meditația e, prin urmare, o acțiune în sine, care pune în mișcare toate forțele creatoare ale universului.
- ♦ Când te bazezi pe scuze, lași eul fals (egoul) să se concentreze asupra a ceea ce *nu* vrei sau asupra motivelor pentru care nu poți realiza ceea ce vrei.
- ♦ Prezența scuzelor în viața ta e o dovadă că te concentrezi asupra a ceea ce nu poți să faci sau nu poți să ai, în loc să te concentrezi asupra posibilităților infinite inerente eului tău creator Divin.
- ♦ Ca să scapi de scuze, trebuie să înveți să meditezi la ce îți dorești să se întâmple și, în același timp, să te detașezi de rezultat.
- ♦ Meditează așa cum face Dumnezeu, întrebându-te *Cu ce pot fi de folos?*, în loc de *Ce am de câștigat?*
- ♦ Amintește-ți faimoasa frază a lui Troward: „Legea plutirii corpurilor nu a fost descoperită meditând la cum se scufundă ele...” Cu alte cuvinte, când meditezi la ceva ca și cum l-ai avea, universul îți va oferi în cele din urmă conjuncturi care se vor potrivi cu ceea ce ai gândit.

Sugestii pentru a învăța să meditezi altfel

- ♦ Thomas Troward ne recomandă să îmbrățișăm ideea că a medita la Spirit ca la o putere e un mod prin care omul poate genera aceeași putere în interiorul lui. „Toți o avem în noi”, spune el, „depinde numai de noi să o determinăm să se exteriorizeze.”
- Mintea ta întotdeauna reflectează la ceva, meditează asupra unui lucru sau a altuia. O dată pe zi (sau chiar de mai multe ori) meditează la Spirit ca la o putere, în loc să continui dialogul interior care, de obicei, nu face decât să te lege și mai mult de scuze. Încearcă să gândești așa: *Puterea creatoare și inteligentă se manifestă perfect în univers. Eu sunt un rezultat al acestei puteri. Mă simt conectat cu ea, și știu că mă va ajuta să-mi creez viața pe care mi-o doresc.* Încearcă să îți vezi mintea ca pe o putere, care se

află în armonie cu aceeași putere ce a creat totul. Meditează asupra acestei idei și îți vei crea o cosmologie proprie *Fără scuze!*.

- ♦ Începe să vezi meditația ca pe o acțiune propriu-zisă, în loc să o consideri o activitate mentală pasivă. Prețuiește-ți mintea, consider-o un mare dar de la Creator, un dar atât de minunat pentru că are în el și mintea Creatorului însuși. Încearcă să vezi momentele de meditație la fel ca momentele în care exersezi ca să îți îmbunătățești performanțele. Să joci popice o oră pe zi e o acțiune care te ajută să îți îmbunătățești performanțele în acest joc; meditănd câteva minute de mai multe ori pe zi la ce ai de gând să realizezi într-un domeniu al vieții tale va avea exact același efect asupra performanțelor tale de a realiza ceva. Meditația e o acțiune. Ai nevoie să îți antrenezi mintea ca să realizezi orice ar fi ceea ce îți dorești.
- ♦ Repetă-ți următoarea mantra timp cel puțin cinci minute pe zi: *Îmi imaginez că mă aflu deja în situațiile pe care vreau să le atrag în viața mea.* Spune-o repede și de mai multe ori, chiar dacă ți se pare ridicol. Repetiția te va ajuta să începi să-ți imaginezi oamenii și circumstanțele potrivite, banii de care ai nevoie sau orice ar fi ceea ce îți dorești. Rămâi detașat și lasă universul să se ocupe de detalii. Încetează să te mai concentrezi asupra scuzelor și începe în schimb să cooperezi cu mintea universală atotcreatoare care poate să facă orice și e parte integrantă a eului tău Divin.
- ♦ Închei capitolul cu un sfat pe care ni-l dă Thomas Troward, care pe mine m-a ajutat foarte mult de când am aflat pentru prima dată de contribuția lui Troward în domeniul științei mentale. Practica aceasta o folosesc de peste câteva decenii ca să îmi împlinesc dorințele. Lasă cuvintele lui Troward despre manifestarea dorințelor inimii tale să intre în rezonanță cu tine, chiar dacă exprimarea lui îți va părea un pic întortocheată și neobișnuită:
[Folosește] pur și simplu singura metodă proprie Procesului de Creație, adică meditația interioară a Spiritului. Știm deja că suntem Replici ale Spiritului Divin, centri în

care El își găsește subiecte noi de meditație; așadar singurul mod de a ne ridica la înălțimea acestui Model Suprem e meditănd la el [și/sau considerându-l] ca fiind Standardul propriei noastre Personalități [individualități].

Încearcă să reflectezi asupra paragrafului de mai sus până când ți se întipărește în minte. Dobândești puterea de creație considerându-te ceea ce ești deja!

CAPITOLUL 8

AL CINCILEA PRINCIPIU: VOINȚA

*„Dacă îți dorești să ți se întâmple ceva,
îl vei vedea în toate lucrurile, chiar și în
cele mai neînsemnate.”*

Lao Zi

Voința este un concept destul de cuprinzător. Probabil ți-ai spus automat: *Bineînțeles că vreau... Vreau să gândesc și să fac orice ca să am o viață fericită, plină de succes și o sănătate perfectă.* Cu toate astea, experiența mea de peste 40 de ani în care am acordat ajutor de specialitate oamenilor, precum și experiența mea ca om care încearcă să se ajute pe el însuși în timp ce scrie despre asta, m-au dus la o cu totul altă concluzie. Majoritatea dintre noi, în realitate, doar spunem că vrem să ne ridicăm la un nivel de conștiință superior; nu întotdeauna vrem însă și să facem pașii necesari ca să ne creăm viața pe care ne-o dorim. Din acest motiv, m-am hotărât să analizez împreună cu tine acest al cincilea principiu de viață *Fără scuze!*: voința, un element absolut necesar ca să-ți atingi scopul, acela de a-ți trăi viața din plin.

Patru întrebări cheie referitoare la voință

O gândire deprinsă e, în mare parte, rezultatul memelor care s-au instalat în mintea ta. Singurul scop al acestor viruși mintali e să se înmulțească neconștient, și apoi să se infiltreze și să se răspândească peste tot. Nu știai, probabil, că poți să respingi aceste meme, dar asta nu înseamnă că posibilitatea nu exista. Ți-a fost foarte greu să nu te lași influențat în copilărie, poate ai crezut că era ceva mult prea dificil și obositor, și nici nu ai vrut să faci asta.

Fără scuze!

115

Renunță la indolență și treci, măcar acum, de partea voinței. Începe din momentul acesta să cobori pe scări vechile scuze, treaptă cu treaptă.

Pune-ți următoarele patru întrebări, care te vor ajuta să ai mai multă voință:

Vreau să îmi asum întreaga responsabilitate pentru tot ce mi se întâmplă?

Observă cât de mult dai vina pe alții și pe circumstanțe pentru că nu te bucuri de succesul, fericirea și sănătatea pe care ți le-ai dori – vrei să nu mai faci asta? Faptul că îi învinovățești pe alții pentru lipsurile tale sau pentru o situație din viață te împiedică să îți îndeplinești cu succes destinul.

Fiecare face în viață exact ce știe, în funcție de împrejurări. Eu m-am hotărât să privesc din această perspectivă șirul de întâmplări prin care am trecut până acum. Spre exemplu, mama a rămas singură cu trei copii, niciunul mai mare de 4 ani, când soțul alcoolic și hoț a părăsit-o, fără să-i mai ofere vreodată sprijin. Împreună cu unul din frați, am crescut prin diverse orfelinate, iar celălalt frate a fost crescut de bunica din partea mamei până la vârsta de zece ani. Însă întâmplarea asta nu e pentru mine un motiv de suferință, de a învinovăți pe careva sau de autocompătimire; toate astea au trebuit să mi se întâmple, ca să pot învăța că în viață nu mă pot bizui decât pe propriile puteri. Pentru că am fost nevoit să trăiesc sprijinindu-mă pe forțele proprii și apoi am început să învăț alte milioane de oameni cum să facă și ei asta, nu învinovățesc pe nimeni pentru nimic din ce mi s-a întâmplat.

Consider că toate experiențele din copilărie au fost niște daruri foarte utile, chiar și cele care mi-au pricinuit multă suferință și tristețe. Trecutul meu nu a fost presărat cu trandafiri, dar, în fapt, trecutul *nimănui* nu e presărat numai cu trandafiri. Sunt situații când viața ne pune la încercare, când norocul se transformă în ghinion, când trandafirii mor... așa e viața. Nu trebuie să dăm vina pe nimeni, fiindcă nu ne ajută cu nimic, doar ne creăm astfel o mulțime de scuze.

Trebuie să vrei să-ți asumi responsabilitatea pentru fiecare aspect din viață. Nu ai moștenit trăsăturile de caracter de la nimeni din trecut – singur te-ai procopsit cu ele, chiar dacă poate nu știi cum și de ce. Dacă ești timid sau extravertit, fricos sau hotărât, iubitor sau ranchiunos, bun sau rău, pasiv sau violent, învață să spui: *Așa am vrut eu să fiu până acum*. Dacă ești înglodat în datorii, înfundat în sărăcie, dacă te-ai plafonat într-o profesie care nu îți aduce satisfacții, ești prins într-un parteneriat puțin avantajos sau ești plictisit de moarte, fiindcă trebuie să urmezi o profesie care nu îți place, dar ți-au impus-o părinții, oprește-te o clipă și întreabă-te dacă vrei să îți asumi toată responsabilitatea pentru situația în care te afli.

Concentrează-te asupra următoarelor aspecte:

- ♦ **Starea fizică.** Ești supraponderal, nu ești în formă, ai anumite stări de disconfort, ești obosit tot timpul sau expus la multe boli, din cauza mediului poluat în care trăiești? Îți faci un imens deserviciu dacă nu vrei să îți spui, cu convingere: „Într-un fel, nu înțeleg cum, am transmis vibrații care mi-au adus împrejurările astea și sunt gata să îmi asum toată responsabilitatea pentru aceste situații. Nu e vina nimănui pentru ce mi se întâmplă. Singurul responsabil sunt eu.”
- ♦ **Tot ce ești, tot ce ai (sau nu ai) și tot ce ți s-a întâmplat.** Da, e mult mai ușor să arunci vina pe altcineva. Dar când alegi să trăiești conform principiilor de viață *Fără scuze!*, volanul e din nou în mâinile tale, acolo unde trebuie să fie. Sunt conștient că uneori poate fi greu să-ți asumi responsabilitatea – accidentele, maltrataările, abandonul sau alte împrejurări triste pot să ne facă viața grea, cu siguranță. A avea voință însă înseamnă să nu-ți fie ție rușine și să nu te simți tu vinovat pentru lucrurile rele pe care ți le-au făcut alții și să nu crezi că soarta s-a răzbunat pe tine în felul acesta. Probabil ai suferit din cauza unor oameni needucați, prost informați sau a unor vicioși incurabili. Tu *nu* ai avut nicio vină.

Cu toate astea, fără să te consideri vinovat, te sfătuiesc să accepți tot ce ți s-a întâmplat ca și când ți-ai fi asumat responsabilitatea pentru existența lor. Fii pregătit, sau măcar încearcă,

să accepți totul așa cum ai accepta să îngrijești un copil nedorit, pe care ai ajuns să îl crești prin niște întâmplări neprevăzute.

Avem o lecție de învățat din fiecare situație grea. Fii gata să-ți spui în fiecare zi: „Îți mulțumesc, Doamne, pentru experiențele prin care a trebuit să trec”. Caută binecuvântarea în orice situație și amintește-ți că nu mai ești un copil, și că trebuie să te comporți ca un individ matur, gata să își asume orice responsabilitate pentru viața lui.

♦ ♦

În secolul I d.Hr., Epictet, un sclav care a ajuns filozof, ne oferă următoarele vorbe înțelepte: „Numai un om neinstruit aruncă vina asupra altora pentru traiul lui mizer; acela care e la începutul instruirii dă vina pe el însuși; iar acela a cărui instruire e desăvârșită nu învinovățește nici pe alții, nici pe el însuși.”

Desăvârșește-ți educația urmând principiile de viață *Fără scuze!*. Trebuie să scapi de obișnuința de a arunca vina asupra altora și să o înlocuiești cu aceea de a observa tot ce ți se întâmplă și de a-ți spune: *Eu am atras și am creat toate astea și sunt fericit să îmi asum responsabilitatea deplină*. Un vechi proverb hindus spune: „Cel care nu știe să danseze, pretinde că podeaua alunecă.” Dacă nu știi să dansezi, înseamnă că așa ai vrut tu. Dar dacă vrei să îți dai drumul și să te distrezi, nimeni nu te reține... doar scuzele tale.

2. Sunt gata să renunț?

Ca să scapi de scuze trebuie să îți alegi un alt țel, mai mareț, și să scapi de cel mărunț, impus de ego. Dacă vrei să trăiești viața care așteaptă să se îplinească, trebuie doar să vrei să renunți la cea la care tot lucrezi de mulți ani. Lao Zi spune aceste cuvinte simple: „Dacă vrei să primești totul, trebuie să renunți la tot”. Deși poate îți va părea ciudat ce am să-ți spun, să știi că puterea ta constă, de fapt, în renunțare.

În prima parte a capitolului, te-ai întrebat dacă ești cu adevărat pregătit să îți asumi responsabilitatea deplină pentru toate împrejurările din viața ta. Acum trebuie să descoperi dacă ești îndeajuns de pregătit să renunți la tot, și renunțarea să devină a doua ta natură. Abandonându-te unei forțe superioare, reușești să-ți apropii sinele: eul adevărat, infinit, co-creator.

Dacă ești prins în ițele egoului, probabil nu ai nici cea mai vagă idee despre ce înseamnă să respecti principii înalte. Dacă așa este, eul fals e pentru tine alfa și omega, toată existența ta. La finalul acestui scenariu nu vei scăpa de scuze, așa că repetă-ți fraza asta: „Sunt gata să mă abandonez acelei forțe atotcreatoare răspunzătoare pentru toate formele de viață din lumea asta, și o las pe ea să trăiască în mine, în loc să trăiesc eu în ea.”

Îmi plac cuvintele lui Ramana Maharishi, care spune că această forță nu ține de nimic din exterior, ci mai degrabă de o parte nobilă a ta: „Să te abandonezi înseamnă să atingi scopul original al existenței. Nu te amăgi imaginându-ți că Sursa aceasta e vreun Dumnezeu din exterior. Sursa noastră e în noi înșine. Abandonează-i-te.”

Secretul e să lași să trăiască acea parte nobilă din tine. Așa cum spune Lao Zi în citatul de la începutul capitolului: „Dacă îți dorești să ți se întâmple ceva, îl vei vedea în toate lucrurile, chiar și în cele mai neînsemnate.” În timp ce egoul pisălog îți șoptește întruna că tu trebuie să ții frâiele, acest mentor spiritual și cu mine te încurajăm să faci contrariul. De ce să nu încerci să te abandonezi acestei idei și să lași să trăiască prin tine spiritul creator care sălășluiește în interiorul tău? Renunță la tot... recunoaște că nu ai nimic, că nu faci nimic și cu toate astea totul se face sub ochii tăi. Abandonează-i-te, renunță la ideea pe care ți-a inoculat-o egoul, că lumea e prea dură cu tine. Așa e ea, punct.

Ai venit pe lumea asta când ți-a fost dat să vii și o vei părăsi când îți va sosi clipa, indiferent ce crezi tu despre asta. Îți vezi corpul îmbătrânind și știi că tu nu ai făcut aceste schimbări – dar schimbările se văd. Prin trupul tău trăiește marele Tao, Sursa atotcreatoare. Dacă stăpânul tău ar fi în adevăr egoul, nu ți-ar mai apărea riduri, nu ai mai vedea cum îți

apar pete pe piele din cauza vârstei, nu ți-ar mai încărunți părul, nu ai mai muri. Fie că îți place sau nu, ceva mai puternic decât egoul deține controlul.

Acum extinde acest raționament la tot ce ține de viața ta, dincolo de trup, și abandonează-te acestei Surse incredibile de energie. Mentorul meu Nisargadatta Maharaj a spus odată: „Maturitatea spirituală constă în capacitatea pe care o ai să renunți la tot. Renunțarea e primul pas. Dar adevărata renunțare constă în a-ți da seama că de fapt nu renunți la nimic, pentru că nimic nu îți aparține.” Oricât de greu ți-ar fi să conștientizezi asta, să știi că atunci când renunți, te îmbogățești. Voința de a renunța înseamnă să nu mai ai nevoie nicio dată de scuze. La urma urmei, toate lucrurile sunt așa cum sunt. Dumnezeu nu are nevoie de scuze, iar pentru că tu și Dumnezeu sunteți unul și același, nici tu nu ai nevoie de ele.

3. Vreau să păstrez ceea ce e în imaginația mea?

Într-un moment de inspirație, poți să-ți imaginezi ce vrei să faci în viață sau ce fel de om vrei să fii. Dar e cu totul altceva să îți iei angajamentul că vei urma această viziune indiferent ce obstacole îți vor apărea în cale. Dacă vrei să transformi această viziune în realitate, trebuie să nu faci compromisuri în privința a ceea ce-ți dorești. Asta înseamnă că ești pregătit să faci față criticilor și unei lumi care nu pare să fie prea cooperante.

Ca să ajungi la nivelul acesta, trebuie să elimini mai întâi niște clișee foarte puternice, pe care le duci cu tine din perioada copilăriei... clișee pe care probabil le vei găsi în catalogul ce cuprinde cele 18 tipuri de scuze, despre care am scris în Capitolul 3. Scuzele nu sunt doar niște cuvinte prin care îți justifici lipsa succesului în diverse aspecte ale vieții – mai pot apărea și ca niște imagini sau viziuni pe care le duci cu tine, o serie de fotografii pe care le vezi proiectate pe ecranul tău interior.



Aceste imagini sunt puternice, pentru că au apărut pe ecranul tău de atâtea ori și în atâtea situații, încât au devenit o realitate. Deși nu sunt altceva decât niște imagini bazate pe scuze și care îți definesc falsul eu cu toate lipsurile lui, au devenit pentru tine repere de referință. Au rezistat testului timpului și au fost consolidate de mulți prieteni binevoitori și de membrii familiei tale. Sunt ca niște confidenți de încredere, care îți dau sfaturi și te încurajează să faci față vieții din perspectiva că nu poți realiza anumite lucruri, că ești un ghinionist, că ești oropsitul sorții, că a trebuit să treci prin experiențele prin care ai trecut. Sunt destul de pricepuți să-ți arate cum să renunți sau să mai scazi din pretenții.

Imaginile vechi nu par să dispară repede, iar ecranul pe care sunt proiectate nu mai poate să arate nimic altceva. Aceste clișee ale destinului tău au ajuns în cele din urmă să te definească – le privești de atât de mult timp și te-ai obișnuit atât de mult cu ele, încât ai uitat că sunt false, de fapt. Spre exemplu, dacă te vezi incapabil de succes în plan financiar, îți formezi imaginea „nevrednic de mai mult”. Faptul că acesta e un virus mintal pe care l-ai luat de la alții nu mai are importanță. Continuă să te definească *pe tine* și să te împiedice să proiectezi alte imagini despre tine.

Îți poți regla contorul voinței astfel încât să ai o altă viziune spunându-ți: *Merit să atrag bogăție și prosperitate în viața mea, indiferent de experiențele prin care am trecut până acum. Mă gândesc și proiectez numai imagini care sunt în armonie cu această viziune.* La urma urmei, e ecranul tău interior și numai al tău. Nimeni din trecut nu are drepturi exclusive asupra a ceea ce se proiectează pe acest ecran – poți proiecta orice consideri potrivit și poți șterge orice vrei.

Acum hai să ne întoarcem la cea de a treia întrebare din acest capitol. Chiar dacă nu ești convins că poți schimba sau că poți face ca ceva ce nu ți s-a mai întâmplat să se întâmple, vrei să ai o viziune nouă? Dacă răspunsul tău nu e un „Da!” hotărât, atunci vezi dacă nu e vreo imagine veche pe ecranul tău interior. Dacă e, privește-o, și pe măsură ce o privești observă cum se șterge. În cele din urmă, vei fi gata să ai despre tine viziunea că ești inteligent, energic și că meriți tot ce are

viața mai bun să îți ofere. Când se va întâmpla asta, vei atrage vibrațiile Sursei tuturor lucrurilor, iar această nouă receptivitate va deveni noul tău mod de viață *Fără scuze!*

Așa cum scrie și în Biblie: „Fără vedenie de prooroc, poporul e fără de stăpân” (Proverbe 29:18). Eu aș adăuga că și atunci când ai o viziune *eronată*, bazată pe scuze și meme, ești tot fără stăpân. Nu în sensul propriu, desigur – dar dacă continui să fii un om care trăiește o viață în care nu se simte împlinit, atunci eul tău autentic, cel care e destinat să aibă măreție, fericire, succes și sănătate va pieri.

Formează-ți o viziune care să se potrivească cu aceste afirmații: „Am dreptul să fiu respectat, iubit și fericit; am dreptul să fiu mulțumit și prosper; să mă perfecționez și să mă bucur de fiecare moment din viața mea! Asta e viziunea mea și sunt mai mult decât sigur – sunt foarte *convins* că asta o să primesc.” Dacă apare ceva ce nu se potrivește cu această viziune, urmează sfatul lui Lao Zi: „Ca să elimini influențele negative, pur și simplu ignoră-le.” Sunt câteva cuvinte atât de simple, și totuși atât de profunde.

4. Pot să nu mă mai încăpățânez?

Încăpățânarea poate avea o pondere mai însemnată decât voința atunci când încerci să adopți un stil de viață *Fără scuze!*. Așadar, ce anume nu ai fi dispus *tu* să faci pentru ca visurile și dorințele să ți se împlinească?

Nu ești dispus să îți schimbi reședința și să te muți într-un alt oraș? Să pleci de lângă familie sau de lângă copiii care sunt deja mari ca să începi să trăiești viața la care ai visat dintotdeauna? Să renunți la actualul loc de muncă pentru că ai pierde niște avantaje? Să pui capăt unei relații care durează de mult din cauză că ai putea pricinui cuiva supărări? Să cheltuiești banii pe care i-ai economisit pentru eventuale situații de urgență ca să investești astăzi în visul tău? Să îți depășești frica de a începe un nou regim nou de exerciții care știi că ți-ar prinde bine? Să te înscrii la o facultate pentru că te temi că ești prea bătrân să înveți ceva nou? Să apelezi la ajutorul de care ai

nevoie ca să scapi de o dependență care continuă să îți distrugă viața? Să îți înfrunți membrii familiei sau colegii de serviciu care continuă să te trateze nedrept? După cum vezi, exemplele pot continua la nesfârșit.

Fă-ți o listă cu lucrurile pe care nu ești dispus să le faci ca să îți refaci viața. Apoi caută o gumă de șters și șterge toate aceste scuze de pe hârtie. După ce ai scris titlul TOATE LUCRURILE PE CARE NU SUNT DISPUS SĂ LE FAC CA SĂ TRĂIESC VIAȚA PE CARE MI-O DORESC – VIAȚA CARE MI-A FOST DESTINATĂ ÎNCĂ DINAINTE SĂ VIN PE LUME, pune hârtia asta mângălită și mototolită undeva la vedere. Folosește-o ca să-ți amintești mereu că trebuie să ștergi din conștiința ta conceptul de încăpățănare.

Îmi amintesc că în 1975, când am scris primea carte destinată publicării, agentul meu Artie Pine m-a întrebat: „E ceva ce nu ești dispus să faci ca să creezi genul de frenezie națională care să facă din cartea ta una de succes?” Am răspuns nu, eram dispus să fac orice: să suport eventuale cheltuieli, să călătoresc în toată țara, să stau treaz toată noaptea, nopți în șir, să răspund la întrebări adresate de cititori la radio, să dau 12, 14 interviuri pe zi, să-mi iau familia cu mine în aventura asta și să cumpăr primele două tiraje ca să le distribui singur. În tot timpul ăsta, eram mai fericit ca niciodată, urmând ceea ce consideram că e într-adevăr țelul meu, vorbind oricui era dispus să mă asculte despre ideile cu care am umplut paginile cărții *Your Erroneous Zones* (Zonele tale eronate).

De asemenea, când am început să înregistrez conferințe pentru televiziunea publică, eram hotărât în sinea mea să nu las nimic pe lista lucrurilor pe care nu le-aș face. Am vizitat peste 170 de posturi de televiziune ca să le prezint ideile mele și să strâng bani prin toată țara pentru PBS – niciun post de televiziune nu mi s-a părut prea neînsemnat, le-am vizitat pe toate. Eram dispus să mă angajez ca, perioade lungi, șapte zile din șapte, să călătoresc cu avionul din oraș în oraș, să stau până târziu și să mă trezesc în toiul nopții ca să merg în următorul oraș, în majoritatea timpului plătindu-mi singur cheltuielile de drum, bucuros că-mi trăiesc pasiunea.

Și deși acum am 68 de ani, continui să nu am nimic pe lista lucrurilor pe care nu sunt dispus să le fac. Când vine vorba de filmul meu, *The Shift*, nimic nu m-ar reține să povestesc lumii întregi despre el, atât de mult îl iubesc. Știu că, dacă îl văd destui oameni, filmul meu poate să schimbe nu doar câteva vieți, ci planeta întreagă.

♦ ♦

Răspлата pentru că nu ai nimic pe lista lucrurilor pe care nu ești dispus să le faci e imensă. Cea mai mare și cea mai importantă e că nu vor exista scuze la care să recurgi când încerci să justifici ceva ce îți lipsește. Nu ai cui să-i găsești defecte și pe nimeni pe care să dai vina. Faci pur și simplu tot ce e necesar ca să îți împlinești visurile și îți vei putea permite luxul de a nu mai trebui să te justifici nimănui. Probabil vrei să incluzi câteva lucruri în lista ta, precum faptul că nu ești dispus să minți, să furi, să trișezi, să fii imoral, să încalci legea și așa mai departe. Nu am scris despre asta pentru că am considerat că asemenea comportamente nu se potrivesc cu firea ta de ființă aliniată cu Sursa.

Acum dă-mi voie să te întreb: ce anume nu ești dispus să gândești sau să faci ca să îți creezi viața pe care ți-o dorești? Orice îți trece prin minte, probabil că se găsește în catalogul din Capitolul 3. *Mi-ar fi luat prea mult timp, așa că nu m-am înscris la curs. Ar fi pricinuit o supărare prea mare familiei mele, așa că nu mi-am urmat intuiția. Sunt prea bătrân pentru asemenea schimbări, așa că nu am fost dispus să răspund unei noi provocări. Nu aveam bani suficienți și nu se justifica așa o cheltuială în momentul acela.* Aceste scuze și multe altele îți par motive suficient de serioase ca să nu îți urmezi chemarea interioară, adevărata dharma, scopul suprem.

Nu are nimic de-a face cu rațiunea ceea ce îți propun să faci acum, nu îți propun un exercițiu intelectual – nu vreau să mă adresez minții, ci inimii tale. Când simți că trebuie să faci ceva neapărat, că acea voce interioară nu se va liniști până nu îl vei face, uită-te pe foaia de hârtie care reprezintă ceea ce nu ești dispus să faci ca să îți îndeplinești destinul. Rămâi cu

orice preț aliniat cu Sursa existenței tale și trăiește în perspectiva lui Dumnezeu, dar amintește-ți: *Ca să îmi transform visele în realitate, nu există nimic la care să nu fiu dispus să mă gândesc sau pe care să nu fiu dispus să-l fac (atât timp cât e aliniat cu Sursa mea).* Când renunți la încăpățănare, vei fi condus spre un loc...*Fără scuze!*

Sugestii pentru realizarea setărilor de voință

- ♦ Renunță o dată pentru totdeauna să mai dai vina pe alții. Începe să vezi toate trăsăturile personale și toate situațiile prin care treci ca pe niște opțiuni, în loc să le vezi ca pe niște factori care s-au declanșat din cauza unor circumstanțe externe. Gândește-te la tot ce ține de viața ta folosind fraze de genul: „Am vrut să ascult ce spuneau părinții mei când eram copil și continuă să mă influențeze și astăzi în diferite feluri ce am auzit de la ei atunci”, în loc să spui: „Nu-mi pot schimba felul de a fi. Așa am fost dintotdeauna și asta e, în mare parte, vina educației” Spune-ți, de asemenea: „Mi-a fost întotdeauna frică să renunț la slujba pe care o am sau să plec din oraș, pentru că părerile altora au ajuns să fie mai importante pentru mine decât propria părere”, în loc să-ți spui: „Întotdeauna voi fi un fricos – așa am învățat de la părinții mei, care întotdeauna s-au temut să încerce să facă ceva nou.” Fii gata să îți spui aceste cuvinte și să crezi în ele: „Tot ce am făcut în viață până acum reprezintă opțiunile mele. Nu pot să dau vina pe nimeni pentru nimic din ce mi s-a întâmplat, nici chiar pe mine.”
- ♦ Străduiește-te să îți păstrezi viziunea. Pentru asta, imaginează-ți scene în care alții nu sunt de acord cu noua ta viziune. Nu te certa cu membrii familiei sau cu partenerii care cred că e o prostie să ai o viziune a ta care nu se potrivește cu cea pe care o au ei despre tine. Răspunde în acele situații astfel: „Vă mulțumesc că îmi împărtășiți părerea voastră; întotdeauna e binevenită.” Apoi – și asta e

foarte important – *păstrează-ți în continuare viziunea și fă toate eforturile necesare ca să-ți urmezi planul fără să te cerți cu nimeni.* Dacă te-ai hotărât să obții o diplomă universitară sau să faci un curs de specializare pe care ți-ai dorit dintotdeauna să-l faci, iar cei din jurul tău cred că ambițiile tale sunt ridicele, spune-ți în gând: *Nu mă interesează ce credeți voi despre mine.* Apoi continuă să te ții de planul tău. Viziunea și dorința de a-l duce la capăt deși ceilalți sunt împotriva e crucială într-un mod de viață *Fără scuze!*

- ♦ Fă o listă cu lucrurile pe care nu ești dispus să le faci ca să-ți îndeplinești destinul. Apoi șterge totul din listă, mai puțin titlul: LUCRURILE PE CARE NU SUNT DISPUS SĂ LE FAC CA SĂ DEVIN CEEA CE-MI DORESC. Pune foaia de hârtie într-un loc în care să o poți vedea în fiecare zi, și astfel să-ți reamintească de angajamentul pe care ți l-ai luat de a nu te mai încăpățâna. Când ești pus la încercare și îți vine să recurgi la obișnuințe, uită-te la foaia goală de hârtie și repetă-ți următoarea frază timp de cel puțin cinci minute: *Nu există niciun lucru pe care nu sunt dispus să îl fac sau să îl gândesc ca să fiu așa cum îmi doresc.* Repetarea acestei mantră interioare va funcționa ca un comutator de energie și te va conduce pe drumul spre reușită. Virginia Wolf a spus odată o frază care mi-a călăuzit toți pașii la maturitate: „Găsește locul potrivit pentru toate piesele care îți apar în cale.” Ți-o împărtășesc împreună cu un avertisment: trebuie să fii dispus în viață să iei toate piesele care îți apar în cale și să le găsești locul astfel încât acest aranjament să fie *favorabil*, nu *defavorabil* pentru tine. Totul e să vrei. Piesele vor apărea – întotdeauna au apărut și vor continua să apară. Voința de a le aranja în loc să te plângi sau să apelezi la scuze își va arăta roadele.

CAPITOLUL 9

AL ȘASELEA PRINCIPIU: PASIUNEA

„Când omul își dorește cu adevărat să facă
un lucru, Dumnezeu îl ajută.”

Eschil

Reține aceste patru cuvinte: *pasiunea păcălește întotdeauna scuzele!* Nu uita însă că atunci când spun *pasiune* nu mă refer la înțelesul romantic pe care îl mai poate avea acest concept. Mă refer la un entuziasm extraordinar pe care îl simți în adâncul sufletului și care nu e ușor de explicat sau de definit. Această pasiune te propulsează spre atingerea țelului asemenea unei forțe motrice pe care nu o poți controla. E acea bucurie interioară pe care o simți când te știi pe drumul tău, când știi că faci ce îți place și ce ai fost destinat să faci.

Sunt convins că simplul fapt că *pasiunea e prezentă în viața ta* – alături de entuziasmul care vine odată cu ea – e suficient ca să îți îndeplinești visurile. Hai să analizăm puțin cuvântul *entuziasm*. Scriitoarea Madame de Staël a spus, în 1810: „Înțelesul pe care grecii îl dau acestui cuvânt reprezintă cea mai nobilă definiție a sa; entuziasmul înseamnă Dumnezeu din noi.”

Mai devreme am spus că Dumnezeu nu are nevoie nicio dată de scuze. Spiritul creator Divin poate să realizeze toate lucrurile la care se gândește, iar tu și cu mine suntem întruparea a ceea ce a gândit el. Așadar, atunci când simțim o emoție copleșitoare pe care ne-o produce un gând *al nostru*, simțim cum e să fii Dumnezeu... și nimic nu ne poate sta în cale. Entuziasmul devine co-creatorul nostru.

Să ne întoarcem la cele patru cuvinte cu care am început capitolul: *pasiunea păcălește întotdeauna scuzele*. Întreține vie flacăra pasiunii și vei trăi cu siguranță o viață... fără scuze!

Entuziasmul învinge scuzele

Pasiunea e un sentiment care îți spune: *Asta trebuie să fac. Nimic nu îmi poate sta în cale. Nu contează ce spun alții. Sentimentul acesta e atât de plăcut, încât nu pot să-l ignor. Am să-mi urmez drumul spre fericire și am să fac așa cum îmi dictează acest sentiment minunat de bucurie.*

Scuzele însă transmit mesajul opus: *Nu trebuie neapărat să fac asta – oricum, e așa de plictisitor. Probabil nu e foarte important să îl fac, altfel m-aș simți entuziasmat de lucrul ăsta. Am să-l las baltă un timp. Pot să îl reiau mai târziu. De fapt, nu e potrivit pentru mine. O să termin cât mai repede și o să scap de el.*

Să revenim un pic la definiția dată de scriitoarea Madame de Staël *entuziasmului*, și anume că acesta înseamnă Dumnezeu din noi. Imaginează-ți-l pe Dumnezeu creând viața (forma) din non-viață (Spiritu) și vei înțelege cuvintele lui Iisus, care spune că „totul e posibil cu ajutorul lui Dumnezeu”. Și atunci, dacă totul e posibil cu ajutorul lui Dumnezeu, și Dumnezeu se află în noi, sub forma unui entuziasm extraordinar, de ce să ai nevoie de scuze?

Când ceva te entuziasmează, nimic nu pare greu. Când te pasionează ceva, nu există riscuri: teama că s-ar putea isca o ceartă în familie devine absurdă, banii nu mai sunt o problemă, știi că ai puterea și ești suficient de inteligent să-ți îndeplinești visul, iar regulile stabilite de alții nu te mai pot afecta în niciun fel. Asta se întâmplă când îți asculți chemarea. Acea parte din tine care îi răspunde e partea cea mai nobilă din tine sau Dumnezeuul tău lăuntric.

Cel mai mare dar pe care l-ai putea primi în viață e pasiunea. Când e aliniată cu Spiritul, tratează-o ca pe un miracol, fă tot ce poți să o urmezi. Am sentimentul acesta atunci când scriu. Am învățat de-a lungul timpului că, atunci când ceva izvorăște din pasiune, nu există forță în univers care să mă poată împiedica să nu-mi duc la capăt proiectul. Trăiesc și respir pentru asta, mănânc, conduc, fac yoga sau dorm cu carnetul alături ca să pot nota ideile. Viața mea e consumată de

pasiunea pe care o simt pentru ceea ce fac – cu toate astea știu că, atât timp cât simt asta, trăiesc prin Dumnezeu din mine.

Simt că entuziasmul îmi oferă infinite șanse de colaborare, de co-creare. Îmi vin ideile în somn, mă trezesc și le trec repede pe hârtie. Îmi vin în timpul cursului de yoga, și îmi fac o notiță în minte, ca să mi le amintesc când termin exercițiile. Sunt dornic și înverșunat, și nu doar în privința scrisului – la fel simt și când fac mișcare ca să mă mențin în formă, când sunt cu familia, când mă pregătesc să fac un film, când țin o conferință sau orice altceva. Așa cum spunea dramaturgul grec Eschil în citatul de început al capitolului, când un om dă dovadă de pasiune și voință, „Dumnezeu îl ajută”. De aceea spun că pasiunea e atât de importantă. Nu ne ajută numai să emulăm mintea atotcreatoare Divină, ci ne permite, de asemenea, să redevenim una cu ea.

Când ești pasionat de ceva, nu mai ai nevoie de scuze, pentru că entuziasmul înlătură orice justificare ce îți poate trece prin minte. Entuziasmul te ajută să faci ce ți-ai propus cu atât de multă plăcere, încât nu mai ai nevoie de nicio scuză care să te rețină să nu îl faci. Deși nu îți garantează că aventura ta va avea succes din punct de vedere financiar sau că va fi bine primită, *îți garantează*, în schimb, că vei duce până la capăt proiectul, întrucât forța care te împinge din spate e Dumnezeu din tine.

Entuziasmul elimină scuzele. Când vei simți prezența Spiritului tău creator și vei fi pasionat de absolut tot ce faci, vei reuși să înlături toate piedicile și să te bucuri de prezența Lui.

Cum să aprinzi flacăra pasiunii

Luxul și confortul sunt, de obicei, principalele condiții de viață ale egoului. Prioritățile lui sunt bogăția, succesul și părerea celorlalți. Gândește-te la altceva ce te-ar putea face fericit, uită de dorințele superficiale ale egoului. Singurul lucru de care ai nevoie ca să trăiești sentimentul de bucurie e să fii pasionat de ceva. Ceva de suflet... care să nu se stingă... care să radieze în tine... care să te facă să simți o frenezie de stări

plăcute, fiindcă îți dă sentimentul că ești împlinit și conectat la Sursa existenței. Indiferent ce te pasionează. Singura condiție e să simți o emoție puternică pentru acel lucru și să fii gata să începi să îl faci cu entuziasm, trezind Dumnezeu din tine.

Abraham Maslow a spus despre oamenii împliniți: „Ei au devenit ce puteau să devină.” Gândește-te câteva clipe acum la ce poți să fii și compară cu ce ai fost până acum. Așadar, ce poți să fii? Poate că te pasionează forma ta fizică, pe care vrei să o aduci la o stare foarte bună. Poți să urci câteva etaje fără să-ți pierzi răsuflarea? Poți să alergi 15 kilometri fără să fii extenuat pe urmă? Ești supraponderal? Îți tratezi corpul ca pe un templu, încercând să fii atent la nevoile lui cele mai importante? Poți să duci o viață sănătoasă?

Poate ai o idee pe care o porți în gând de zeci de ani, cum ar fi să scrii o carte care crezi că trebuie scrisă și pe care numai tu ai înțelepciunea să o scrii. Poți să devii atât de pasionat de ea și de realizarea acestui gând încât să-l convingi pe Dumnezeu să te ajute să-ți îplinești visul? Nu uita, doar pasiunea, nimic mai mult, e o dovadă că spiritul creator Divin e treaz și activ în tine. De atât ai nevoie: să dai frâu liber pasiunii, ca să se trezească din amorțeală. Nu trebuie să știi *cum* să îți trezești entuziasmul sau *pe* ce anume să te concentrezi. Nu trebuie decât să spui da semnalelor din interior, Dumnezeului lăuntric care vrea să se trezească.

Am prețuit întotdeauna remarcile cunoscutului scriitor grec Nikos Kazantzakis, unul dintre scriitorii mei preferați. În fiecare pagină a romanului său minunat *Zorba grecul*, Kazantzakis descrie în detaliu cum arată un om cu adevărat pasionat, cum vorbește și cum se simte, prin intermediul personajului său principal, care trăiește fericit și simte prezența lui Dumnezeu în fiecare clipă. Am afișate în casă aceste cuvinte ale lui Kazantzakis de mai bine de un deceniu, dar în fiecare zi continui să le citesc și să reflectez asupra lor: „Crezând cu pasiune în ceva ce nu există încă, îl creăm. Ceva ce nu există e ceva ce nu ne-am dorit suficient de mult.” Acel „ceva ce nu există încă” ți l-ai justificat probabil de foarte multe ori, printr-o grămadă de scuze, iar pentru ce „nu ne-am dorit suficient de mult” înseamnă că nu am simțit pasiunea.



Să ne întoarcem o clipă la ce am spus în ultimul capitol, și anume să încerci în același timp să îți urmezi visul și să îl încredințezi unei forțe mai puternice decât tine – o forță la care, de altfel, ești conectat în permanență. Ori de câte ori sunt întrebat care e secretul meu de am reușit să înving un munte de năravuri în viață, răspund: „Am lăsat totul pe seama unei forțe superioare și am început să cred cu pasiune în ceva ce nu există încă.” Am ajuns să consider pasiunea sinonimă cu Dumnezeu. Când am început să îmi urmez cu fervoare chemarea, am primit îndrumarea Divină, care m-a canalizat pe alt drum, departe de lucruri și obiceiuri nocive: am trăit brusc împrejurări în care nu existau vicii, am început să întâlnesc oamenii potriviți, iar cei nepotriviți, „în chip misterios”, au dispărut din drumul meu.

Dă-i o șansă acestei viziuni entuziaste. Crede nu numai în puterea ei de a aprinde flacăra în tine, dar și de a o păstra aprinsă. Schițează-o, miroase-o, simte-o, zâmbeste când te gândești la ea și imaginează-ți-o zburând spre tine cu aripi de înger. Alungă toate scuzele obositoare pe care le-ai folosit de atâtea ori pentru a justifica ce nu ai putut să faci până acum și urmează exemplul personajului Zorba, care e un model de om pasionat. Începe să crezi în eul tău care nu există încă, în loc să crezi că o parte din tine a ajuns într-un impas și trăiește din scuze. Lasă visul acesta să te entuziasmeze și observă că, privite din alt unghi, lucrurile se schimbă. Cultivă în tine pasiunea și vei vedea nu numai că lumea o să arate altfel, ci că o să se și comporte altfel față de tine.

Entuziasmul te inspiră

Entuziasmul te menține „în-Spirit” sau inspirat. Și, la fel cum se întâmplă cu toate lucrurile (inclusiv cu scuzele), cu cât îl stârnești mai des și îl cultivi, cu atât el devine un mod de viață. Cele mai bune lucruri pe care ți le aduce acest mod de viață e bucuria și fericirea care vin o dată cu el. James

Baldwin a scris despre asta că: „nu poți să aprinzi o flacăra din cenușă, la fel nici entuziasmul nu poate fi stârnit de oameni secați de spirit.”

Ca să păstrezi vie pasiunea, trebuie în primul rând ca relația cea mai bună din viața ta să fie cea pe care o ai cu Sursa existenței. Lasă-te surprins și tulburat de orice și oricine cunoști. Trăiește într-o stare permanentă de recunoștință și apreciază ce ți se dă – mulțumește pentru tot ce îți oferă natura și pentru numeroasele miracole pe care le vezi întâmplându-se în fiecare zi. Eu fac asta zilnic și am observat că acesta e factorul cel mai important care mă ajută să îmi păstrez pofta de viață vie și întreagă.

Eu sunt cel care conduce afacerea asta pe care o numim viață. Stau la masă și scriu, și cu toate astea nu am nicio idee despre cum se întâmplă asta. Cuvintele se aștern pe hârtie de *nicăieri*, dintr-o dată sunt *acum aici*. De unde vin? Mă călăuzește cineva oare? Dar pe copacii aceia din spatele geamului sau pe ființa asta ce își târâie corpul minuscul pe pagina cărții pe care tocmai am deschis-o și care au aceeași forță vitală în ele câtă am și eu? Dar stelele și galaxiile de acolo sus... chiar suntem singuri în universul ăsta vast, infinit? Aș putea să scriu la nesfârșit despre milioane de lucruri care ne-ar putea pasiona. Vreau să spun că sunt nenumărate lucruri care pot să ne inspire. Și, rămânând în această stare de mirare, tulburare și mai ales recunoștință, simt bucuria de a trăi. Iată o cu totul altă atitudine, diferită de cea pe care o adoptăm atunci când ne folosim de scuze ca să ne justificăm neîmplinirile.

Cu cât îmbătrânesc, cu atât învăț mai mult să las forțele nevăzute să facă minuni cu mine și în jurul meu, și cu atât mă îndoiesc mai puțin de toate astea. Am abandonat ideea că sunt pentru totdeauna separat de mintea atotștiutoare a universului. În această stare de uimire, simt pasiunea tot timpul. Nu trebuie să fac nimic – o simt în fiecare chip pe care îl privesc, în fiecare noapte înstelată, în fiecare floare care se deschide. Cele mai intense momente de entuziasm le simt atunci când încerc să gândesc și să fac întocmai ca Sursa atotștiutoare, generoasă a vieții; când mă eliberez de ego, atunci sunt într-adevăr capabil de pasiune.

Lao Zi spunea: „Dacă nu poți oferi numai bucurie și fericire, nici nu le poți primi. Aceasta este manevra subtilă a lui Tao.” Dorința de a oferi fericire poate fi fără margini. Rămânând aliniat cu Tao atotcreator, ești tot timpul entuziasmat și totul capătă mult mai mult sens. Când rămâi aliniat cu Dumnezeu și gândești cum gândește el faci ceea ce ar face Dumnezeu. Trăiești „în-Spirit” – și cu mult entuziasm.

Cum să îți hrănești pasiunea

Faptul că simți în corp emoția pasiunii e un indiciu că îți împlinești destinul care ți-a fost dat poate chiar înainte să vii din lumea nemiinței în lumea ființei. Primele rânduri din Vechiul Testament ne spun că „Dumnezeu” și „binele” sunt, în esență, sinonime, așadar atunci când ne simțim bine, înseamnă de fapt că îl simțim pe Dumnezeu.

A fi pasionați (a ne simți bine) e ca și când l-am fi trezit pe Dumnezeul din noi. Gândește-te la această prezență ca la cineva căruia trebuie să-i acorzi mereu atenție și să îl hrănești, ca să nu adoarmă din nou sau să dispară întru totul. Cu alte cuvinte, trebuie să menții flacăra pasiunii veșnic prezentă, veșnic aprinsă în viața ta.

Te sfătuiesc să-ți consumi cât mai multă energie ajutând alți oameni. Amintește-ți mesajul lui Lao Zi: *primești* atâtea bucurii câte ești în stare să *oferi*. Să știi că cea mai mare bucurie o simți atunci când îi ajut pe alții. Simți o mare bucurie când sprijini financiar oameni ca să-și îndeplinească visele, care altfel ar fi rămas neîmplinite, sau trimiți CD-uri ori cărți la diverse spitale, închisori sau școli. Chiar și atunci când îmi invit mama de 92 de ani la cină în oraș și suntem doar noi doi simt fiori de plăcere.

Ajutându-i pe alții faci un prim pas important ca să îți descoperi propria pasiune. Am avut, de exemplu, recent ocazia să petrec o dimineață într-o clasă de-a întâia (am fost invitat să citesc *Unstoppable Me!*, una dintre cele patru cărți pentru copii pe care le-am scris împreună cu Kristina Tracy). M-a umplut de bucurie faptul că am putut intra în contact cu copiii

și le-am putut asculta întrebările, dar la fel de mult m-a impresionat învățătoarea lor, doamna Wimmer. Am văzut o femeie care își trăia fiecare zi cu pasiune, în slujba copiilor acelora de clasa întâi – o femeie care radiază de bucurie, hrânindu-i pe fiecare dintre elevii ei dragostea de a învăța, și se entuziasmează atunci când vorbește despre băieții și fetițele pe care are onoarea să-i îndrume.

Copiii pur și simplu o adoră pe învățătoarea lor, și cine îi poate condamna? Îi duce după ore în excursii în natură, îi ajută să scrie cărți ilustrate, le organizează ceremonii de sfârșit de an elaborate și se așează cu ei pe podea ca să fie cât mai aproape de ei și să le arate cum să se apuce de treabă. Fiecare lecție predată e o dovadă de creativitate.

Doamna Wimmer, de asemenea, își cheltuie cu plăcere banii pentru ca toți copiii să se poată bucura de acțiunile care se organizează cu clasa, dacă unii nu pot participa din motive financiare. Pur și simplu nu există nimic ce nu ar face ca să le ofere elevilor ei de clasa întâi o experiență de neuitat. Asta înseamnă să îți hrănești pasiunea!

În loc să ne irosim zilele doar prefăcându-ne că facem ceva dar suntem veșnic plictisiți, ar trebui cu toții să ne trăim viața cu aceeași pasiune ca doamna Wimmer. La urma urmei, cum ne putem aștepta să găsim pasiune, dacă suntem, în mod evident, captivi într-o lume anostă, care reprezintă viața noastră de zi cu zi? Trebuie să descoperim bucuria și satisfacția pe care le simțim atunci când ne hrănim pasiunea – e o idee mult mai bună decât aceea de a ne duce zilele agățându-ne mereu de scuza că „viața e o mare plictiseală”.



Poate ți-ar fi mai ușor dacă te-ai gândi la pasiunea pe care o simți pentru ceva ca la o dovadă că Sursa creatoare e prezentă în tine. Vorbește-i acestei prezențe invizibile, și cu toate acestea reale, și mulțumește-i că ți-e mereu alături. Plimbă-te împreună cu ea și chiar imaginează-ți că vă țineți de mână. Pune-i întrebări și ascultă ce are să-ți spună, și fii atent cum te

călăuzește. Fii recunoscător pentru faptul că această prezență e reală și lasă-te condus în direcția în care vrea să te ducă.

Să-ți amintești întotdeauna că pasiunea e o dovadă că Dumnezeu există în tine și că poți să faci din ea o experiență personală. Nu trebuie să îți dezvălui emoția interioară niciunui om despre care crezi că ar putea să-ți înece visele. Dar promite-ți că vei acorda atenție pasiunii tale, că vei face cel puțin un lucru, oricât de mărunț, în fiecare zi pentru ca să devină realitate. Chiar dacă nu faci altceva decât să meditezi la visul tău, să scrii un paragraf din cartea la care lucrezi, să dai un telefon ca să te interesezi cum ai putea să pornești afacerea la care visezi, fă-o. Acordă-i atenție pasiunii – *nu o ignora niciodată*. Vorbește-i, astfel încât să nu trebuiască să apelezi la scuze ca să justifici de ce ți-a fost imposibil să îți urmezi chemarea.

Amintește-ți că pasiunea trebuie să fie hrănită ca să supraviețuiască; niciodată nu te va dezamăgi dacă o hrănești. Cum ar putea să te dezamăgească? E Dumnezeu din tine. Și pentru Dumnezeu nimic nu este imposibil... și nici nu are nevoie de scuze.

Câteva sugestii pentru o viață plină de pasiune

- ♦ Fă ceva în fiecare zi ca să-l împiedici pe Dumnezeul din tine trezit la viață să adoarmă din nou. Nu uita că entuziasmul e o consecință a felului în care gândești și că atunci când gândurile tale sunt în armonie cu energia Sursă începi să simți pasiunea. De aceea, trebuie mereu să ai grijă la felul în care gândești. Fă-ți un jurnal, în care să scrii ce te pasionează – cu cât scrii mai mult, cu atât vei întreține mai mult flacăra pasiunii.

Caută pe internet și vizitează site-uri care conțin și promovează ideile care te pasionează. Încearcă să iei legătura, printr-un telefon sau printr-un e-mail, cu cineva care are aceeași pasiune ca tine. Deschide-ți un cont privat, în care să pui bani ca să îți finanțezi pasiunea. Orice ai face, amintește-ți că asta e

pasiunea ta și trebuie să o hrănești în fiecare zi. Pe măsură ce începe să devină un mod de viață, o să vezi cum universul va începe să te ajute și să-ți ofere situații care să fie în armonie cu ceea ce-ți dorești.

- ♦ Fii liber să simți o stare de uimire, care duce la apariția pasiunii, începând să privești orice lucru ca și cum l-ai vedea pentru prima dată. Nu lăsa cuvântul plictiseală nici măcar să ți se strecoare în gânduri.

Am participat la mii de interviuri, de tot soiul, în ultimele patru decenii. Am fost adesea întrebant: „Nu te plictisești să ți se pună mereu aceleași întrebări?”. Răspunsul meu din inimă, de fiecare dată, e: „N-am mai fost niciodată interviuat de persoana aceasta, în momentul acesta, pe tema asta, în împrejurările astea.” Astfel, fiecare interviu e o provocare nouă, și asta îmi menține trează pasiunea. Tot așa gândesc înainte de a ține aceeași conferință a zecea oară în două săptămâni – fiecare prezentare în fața unui public e o experiență nouă.

Încearcă să vezi viața astfel: fă dragoste cu soțul sau soția ta ca și cum ar fi pentru prima dată. Citește-le o poveste copiilor la culcare ca și cum în fiecare seară o faci pentru prima oară. Fiecare clipă e un dar de la Tao atotcunoscător, iar atunci când trăiești ca și cum fiecare experiență și fiecare moment e nou, vei simți pasiunea despre care îți vorbesc în cartea de față.

- ♦ Fă o pauză de cinci minute astăzi și repetă-ți următoarea frază: *Îl rog pe Dumnezeu să fie cu mine sub forma Pasiunii*. Astfel, îți vei aminti că fiecare clipă de entuziasm pe care o trăiești e o dovadă că *în acel moment* te călăuzește Dumnezeu. Menține această stare și vei cunoaște o viață *Fără scuze!*

Sfântul Toma de Aquino a spus: „Adevărata pace o cunoaștem când suntem una cu voința lui Dumnezeu”. Toate clipele noastre de fericire, entuziasm și pasiune sunt momente de conectare. Încearcă să îți găsești adevărata pace. Scuzele, în schimb, te îndepărtează de pasiunea ta sau de voința lui Dumnezeu. Ele sunt deprinderi de-o viață care te îndepărtează de liniștea interioară. Ai de ales între pasiunea, pacea și alinierea cu Dumnezeu, ori scuze, scuze și iar scuze.

CAPITOLUL 10

AL ȘAPTELEA PRINCIPIU: COMPASIUNEA

„Compasiunea adevărată înseamnă mai mult decât să arunci o monedă unui cerșetor... înseamnă să restructurezi societatea care produce cerșetori.”

Martin Luther King Jr.

Există o poveste foarte cunoscută, care ne vorbește despre importanța compasiunii. Povestea spune că o femeie care a trăit toată viața în armonie cu Tao a găsit pe malul unui râu din munți o piatră prețioasă, pe care a pus-o în desagă.

A doua zi, un călător înfometat s-a apropiat de femeie și i-a cerut ceva de mâncare. Când femeia a scotocit în desagă după o coajă de pâine, călătorul a zărit piatra prețioasă și s-a gândit că, dacă ar avea-o, ar deveni bogat pentru tot restul vieții. A rugat-o așadar pe femeie să îi dea lui comoara, iar femeia i-a dat-o și i-a mai dat și ceva de mâncare. Apoi călătorul a plecat, fericit că norocul a dat peste el și că a scăpat de griji pentru totdeauna.

Câteva zile mai târziu, s-a întors și i-a înapoiat femeii înțeleptă piatra. „M-am gândit mai bine”, i-a spus. „Deși știu cât e de prețioasă, ți-o înapoiez, dar sper că îmi vei da ceva și mai prețios în schimb.”

„Ce anume?”, a întrebat femeia.

„Te rog să-mi dai acel ceva care te-a făcut să îmi oferi piatra.”

Femeia din poveste își trăia viața după un principiu sacru, acela al compasiunii... al șaptelea și ultimul principiu de viață *Fără scuze!*

Compasiunea și scuzele

E imposibil să ai nevoie de scuze când motoul tău în viață este: *Cu ce pot să-i ajut pe ceilalți?* Să te gândești la alții înainte de toate – adică le întinzi o mână de ajutor indiferent dacă te-ar deranja în vreun fel – îți aduce bucurie, adică ceea ce căuta de fapt călătorul înfometat. Când îi ajuți pe alții și în loc să ceri renunți la niște lucruri, te simți cu adevărat bun (adică simți că ești asemenea lui Dumnezeu).

Vina dispare atunci când trăiești ca să faci bine. Căci scuzele, indiferent de forma pe care o îmbracă, de la vină pornesc. Apar când dai vina pe trecut. Pe economie. Pe defectele personale. Pe Dumnezeu. Pe părinți. Pe copii, pe soț sau soție. Pe ADN. Și așa mai departe, nu ducem lipsă de circumstanțe, oameni sau întâmplări pe care să le învinuim – și nu mai terminăm cu vinile.

Când începi să simți compasiune, vina dispare. Astfel, indiferent ce ți-ai dori pentru tine, încearcă să te schimbi și să-i dorești asta altcuiva poate chiar mai mult. În acel moment de meditație, compasiunea te va împiedica să mai arăți cu degetul și scuzele vor dispărea. Și vei începe să gândești așa cum gândeste Dumnezeu: că e bine să fii serviabil, darnic, generos și iubitor, fără să aștepti nimic în schimb.

Femeia înțeleaptă din munți care i-a dat piatra prețioasă străinului nu s-a gândit la sărăcie sau la nefericire, nu a fost cinică față de lăcomia oamenilor, nici nu a simțit nevoia să justifice cum își trăia viața. De ce? Pentru că egoul dispare cu desăvârșire din imagine când ești milos, și predomină iubirea și solitudinea.

Am descoperit că, atunci când sunt bun și binevoitor, totul în viața mea emană pace și armonie, ca să nu mai spun cât de bine mă simt atunci când ofer, în loc să aștept să primesc.

Am auzit discursul despre compasiune al lui Dalai Lama cu câțiva ani în urmă, iar mesajul atingea, în esență, aceste două puncte:

1. **Compassiunea e cea mai importantă calitate de care trebuie să dea dovadă omenirea.** Aceasta este calea spre fericire, sănătate și succes.
2. **Violența și războaiele ar dispărea într-o generație, dacă, începând de la vârsta de cinci ani, copiii ar învăța să mediteze asupra compasiunii timp de o oră pe săptămână, pentru tot restul vieții.** Așadar, în viață e foarte important să dai dovadă de compasiune, adică să te gândești cu adevărat la alții și să trăiești după vechea Regulă de Aur.

În secunda în care simți că ești tentat să recurgi iar la scuze, repetă-ți mantra *Cum îi pot ajuta pe alții?* Apoi procedează în funcție de răspunsurile pe care le primești. Te vei alinia cu mintea universală, care e întotdeauna generoasă, iar universul te va răsplăti întrebându-te la rândul lui: „Cum pot să te ajut eu pe tine?” Când compasiunea pe care le-ai arătat-o altora se va întoarce la tine, să îți amintești adevărul pe care l-am spus de multe ori în cartea asta: *Nu atragi ceea ce vrei, atragi ceea ce ești.* Fă în așa fel încât să fii milostiv.

Trei întrebări

De câțiva ani, sărbătoresc Ziua Tatălui într-un mod care reflectă ceea ce vrea să îți spun în acest capitol: oferindu-le eu cadouri deosebite celor opt copii ai mei, în loc să primesc cadouri de la ei. Unul dintre cele mai mari privilegii, de care mă bucur de peste 40 de ani, e acela de a fi tată. Consider că e o mare onoare și o datorie sacră să le fiu părinte celor șase fete frumoase ale mele și celor doi băieți minunați, așa că eu le mulțumesc lor pentru că m-au ales să le fiu tată și pentru că mi-au îngăduit să am acest rol important în viețile lor.

Consider responsabilitatea de a crește și a ajuta un copil un dar minunat, pentru că a putea să ajuți într-un tot o altă ființă te face să te pui în locul lui Dumnezeu. La urma urmei, când Dumnezeu ne dă viață, nu ne ajută El/Ea, și nu ne lasă opțiunea de a trăi sau nu o viață plină de compasiune?

Anul trecut de Ziua Tatălui le-am dăruit copiilor mei câte un exemplar din volumul de nuvele al lui Lev Tolstoi, *Trei*

întrebări. Tolstoi ne povestește despre un rege care era convins că, dacă ar ști care e întotdeauna cel mai bun moment ca să faci ceva, cei mai potriviți oameni pe care să-i ascuți și, mai ales, cel mai import lucru care trebuie făcut, nu ar mai da niciodată greș.

Așa că a dat de veste că îl va răsplăti generos pe acela din regatul său care-i va da răspunsul la aceste trei întrebări. Mulți învățați au venit să-l vadă pe rege, dar cum toți au răspuns diferit – și cum nu a fost de acord cu niciunul dintre ei – nicidecum nu a fost răsplătit. Dar regele își dorea în continuare foarte mult să afle răspunsul la cele trei întrebări, așa că s-a hotărât să consulte un pustnic foarte renumit în regatul lui.

Bătrânul pustnic nu primea la el decât pe oamenii de rând, așa că regele și-a pus haine simple, și-a lăsat gărzile mai încolo, a descălecat și s-a dus singur să îl vadă pe sihastru. Când regele deghizat a ajuns la pustnic, i-a pus cele trei întrebări, dar bătrânul nu a răspuns. Văzând că pustnicul era foarte firav și că încerca să facă niște cuiburi pentru flori, regele a luat sapa și a săpat el pământul câteva ore. Când a încercat din nou să îi pună cele trei întrebări bătrânului, pustnicul a observat un bărbat cu barbă care ieșea din pădure ținându-se cu mâna de abdomen, unde avea o rană din care curgea mult sânge.

Călugărul, împreună cu regele, l-au dus înăuntru și i-au îngrijit rana. În dimineața următoare, bărbatul i-a cerut regelui să îl ierte, deși regele era sigur că nu îl mai văzuse niciodată pe omul acela.

Bărbatul rănit i-a spus:

Nu mă cunoști, dar eu te cunosc. Sunt un dușman al tău, care a jurat să se răzbune, pentru că i-ai executat fratele și i-ai confiscat averea. Am aflat că ai plecat singur să îl vezi pe pustnic și m-am hotărât să te omor pe drumul de întoarcere. Dar a venit seara și nu te-ai mai întors. Atunci am ieșit din ascunzătoare ca să te caut și am dat peste gărzile tale, ele m-au recunoscut și m-au înjunghiat. Am reușit să scap din mâna lor, dar sângele pierdut mi-ar fi adus moartea, dacă nu mi-ai fi pansat rana. Eu voiam să te omor, iar tu mi-ai

salvat viața. Acum, dacă scap cu viață, și dacă vrei, îți voi fi cea mai credincioasă slugă, și așa am să le poruncesc și copiilor mei să facă. Iertare!

Regele nu numai că l-a iertat, dar a spus chiar că își va trimite servitorii și pe medicul personal să îl îngrijească și a făgăduit să-i înapoieze averea care i-a fost luată.

Apoi, regele a ieșit afară și l-a văzut pe pustnic punând semințe în cuiburile pe care le făcuse el cu o zi înainte. S-a hotărât să încerce să-i pună bătrânului înțelept cele trei întrebări pentru ultima dată și a rămas surprins când bătrânul i-a răspuns că a aflat deja răspunsul la întrebările lui:

„Cum am aflat răspunsul? Ce vrei să spui?”, a întrebat regele.

„Nu vezi”, a răspuns pustnicul. „Dacă nu ți-ar fi fost milă de slăbiciunea mea ieri și nu ai fi săpat cuiburile astea în locul meu, ci ți-ai fi văzut de drum, bărbatul acela te-ar fi atacat și te-ai fi căit că nu ai rămas cu mine. Așadar, cel mai important moment a fost atunci când ai hotărât să sapi cuiburile, eu am fost omul cel mai important, iar cel mai important lucru pe care puteai să-l faci era să îmi faci un bine. Apoi, când bărbatul a alergat spre noi, cel mai important moment a fost cel în care ai hotărât să îi îngrijești rănile, căci altfel ar fi murit fără să se împace cu tine. Astfel, el a fost omul cel mai important și ce ai făcut pentru el a fost lucrul cel mai important pe care îl aveai de făcut. Amintește-ți, așadar: un singur moment e important – prezentul! E cel mai important moment, pentru că e singurul în care avem puterea în mâinile noastre. Omul de care ai cea mai mare nevoie e cel cu care ești în momentul respectiv, căci nu se știe dacă îl vei mai întâlni: iar cel mai important lucru e să îi faci bine, căci acesta e scopul pentru care am fost trimiși pe pământ!”

Hai să reluăm cele trei întrebări, fiindcă ele conțin răspunsul la întrebarea cum să îți trăiești viața arătând compasiune. În

timp ce citești această parte, gândește-te la lecțiile pe care le-a învățat regele de la pustnic, înțeleptul lui mentor. Gândește-te, de asemenea, la ce învățături poți să tragi din exemplul femeii care i-a dăruit piatra prețioasă unui călător.

1. Care e cel mai potrivit moment să faci un lucru?

Atât pustnicul, cât și femeia luminată au înțeles ce a vrut Tolstoi să spună atunci când a scris: „Amintește-ți, așadar: un singur moment e important – prezentul! E cel mai important, pentru că e singurul în care avem puterea în mâinile noastre.” Îți aduci aminte că cel de-al treilea principiu de viață *Fără scuze!* spunea faptul că doar în prezent putem manifesta compasiune. Numai în *prezent* se întâmplă toate lucrurile. Așadar, relația pe care o ai cu viața e, de fapt, relația pe care o ai cu prezentul.

Îmi place foarte mult definiția pe care istoricul Arnold Toynbee o dă compasiunii: „Compasiunea e ceea ce îl face pe eul individual să nu se mai preocupe doar de sine, ci să preia grijile eului universal.”

În fiecare moment când uiți de tine ca să ajuți pe cineva manifesti compasiune... și astfel e imposibil să recurgi la scuze. Știi acum secretul pe care îl căuta regele lui Tolstoi și pe care femeia înțeleaptă l-a aplicat din instinct: *Acum e momentul să nu te mai preocupi doar de tine, ci grija ta să se extindă asupra eului universal, care include pe oricine, dar mai ales pe omul care se află în fața ta.*

Ți-i poți închipui pe femeia aceea milostivă sau pe pustnicul înțelept venind cu scuza că viața lor nu e așa cum și-ar fi dorit? Încearcă să fii ca ei și recunoaște că puterea ta se află în clipa de față – însușește-ți-o și fii plin de compasiune, fără să te gândești la tine. Și nu uita că viața îți dă întâlniri numai în prezent.

2. Care sunt cei mai importanți oameni pentru care să faci ceva?

Adesea auzim, și reacționăm în consecință, despre importanța de a oferi ajutor oamenilor care au cel mai mare nevoie de el, din locuri foarte îndepărtate. Încercăm să obținem pacea mondială și intrăm în organizații care se ocupă de îmbunătățirea vieții celor mai nevoiași. Cu toate astea, nu acesta e cel mai adecvat răspuns la cea de-a doua întrebare.

Aproapele tău e cea mai importantă persoană pe care să o ajuți, fie că ți-e prieten, rudă, coleg sau complet străin. Fii bun cu oricine ar fi cel care se află în fața ta în acel moment. Așa cum spune Tolstoi, nu știm dacă ne vom mai întâlni sau nu vreodată cu el. Nu există decât *acum*, iar cea mai importantă persoană e cea care se află în fața ta. Femeia înțeleaptă știa asta prea bine – nu a păstrat piatra prețioasă pentru ea, nici pentru cineva care ar fi meritat-o poate mai mult, nici pentru vreo rudă. I-a dat piatra din toată inima unui om pe care nu l-a mai văzut niciodată. Învățătura pe care trebuie să o tragem de-aici e că nu trebuie să privim dincolo de clipa de față. Acum e cea mai bună ocazie. Tratează cu compasiune pe cel care se află lângă tine, indiferent cine ar fi el.

Așa cum spune maestrul vietnamez Thich Nhat Hanh:

Dacă nu îți poți face propriul copil fericit, cum crezi că vei putea să faci fericit pe altcineva? Dacă prietenii tăi înrolați în mișcarea pentru pace sau în organizații de binefacere de orice fel nu se iubesc și nu se ajută între ei, pe cine pot ei iubi și ajuta? Dorim într-adevăr să ajutăm alți oameni sau doar să facem parte dintr-o organizație?

3. Care e cel mai important lucru pe care trebuie să îl fac în orice moment?

Faptele pline de compasiune ale pustnicului și ale femeii înțelepte ne dovedesc că ei au știut foarte bine răspunsul la

această întrebare. Tolstoi, în concluzia la *Trei întrebări*, ne explică de ce faptele pline de compasiune față de o altă persoană într-un anumit moment sunt așa de importante: „căci acesta e scopul pentru care am fost trimiși pe pământ!” Așa cum am văzut în capitolul anterior, să faci *bine* înseamnă să faci precum *Dumnezeu*. Nu am venit pe lumea asta să cucerim pe alții, să purtăm războaie, să construim temple impozante zeităților noastre, să fim cei mai buni, să câștigăm sau să îi înfrângem pe alții. Nu, suntem aici ca să fim precum *Dumnezeu*, buni – să fim săritori, să-i ajutăm pe ceilalți, să lăsăm de la noi, să nu intervenim și să fim modești în orice împrejurare.

Renunță la ego și fii milostiv cu ceilalți, fii un om cumsecade. Regele a învățat asta când a renunțat la importanța lui – făcând bine, și-a salvat viața. Iar femeia din munți a reușit să-l învețe pe un om dominat de ego cum să fie fericit, printr-o simplă pildă de bunătate.

♦ ♦

Am să închei acest capitol cu o altă poveste, de data asta despre mine și fiica mea Sommer. În timp ce o conduceam la aeroport, pentru că trebuia să se întoarcă la facultate după un lung week-end petrecut acasă, îmi admira ceasul nou pe care mi-l cumpărasem. Nu-mi mai cumpărasem un ceas de cel puțin zece ani. Îmi plăcea, pentru că era negru cu sclipiri de oțel, și, în timp ce mă uitam la el, îmi spuneam că îmi plăcea cel mai mult dintre toate ceasurile pe care le-am avut. Dar simțeam că lui Sommer i-ar fi drag să-l poarte, fiindcă ceasurile de bărbați erau ultimul capriciu în materie de modă pentru tinere.

După ce am oprit mașina și am ajutat-o pe fiica mea cu bagajele, am simțit imboldul să-mi scot ceasul și să i-l dau ei, deși era lucrul la care țineam cel mai mult (mai ales că nu mai aveam aproape niciun obiect la care să țin, darămite unul la care să țin atât de mult).

Sommer mi-a răspuns: „Nu, tată, tu ții la ceasul ăsta!”

Am insistat să-l ia, răspunzându-i că aş fi şi mai bucuros să-l ştiu la ea şi să-l preţuiesc. I-am mai spus şi că ar simboliza că suntem uniţi în timp, deşi ne aflăm la mii de mile depărtare. A urcat în avion radiind, iar eu m-am întors acasă cu sentimentul că am crescut enorm ca om, căci un asemenea gest inimos mi-ar fi fost foarte greu, dacă nu imposibil, să-l fac în urmă cu câţiva ani.

Apoi Sommer m-a sunat în Maui, câteva luni mai târziu, să-mi spună că mi-a trimis un cadou de Ziua Tatălui, insistând că era unul foarte, foarte special. Era tabloul pe care l-a iubit dintotdeauna, pe care l-a făcut ea însăşi şi îl avea agăţat în apartament de mult. Mi-a spus mai târziu: „Am învăţat ceva în ziua în care mi-ai dat mie ceasul care îţi plăcea atât de mult şi am vrut să îţi ofer, la rândul meu, singurul meu lucru iubit. Ți-l dăruiesc ție, tată, deşi mi-e greu să mă despart de el, pentru că vreau să ai o parte din mine acolo, cu tine.”

Tabloul stă cu mândrie pe peretele meu, ca un simbol al frumuseţii şi perfecţiunii de a răspunde cu gesturi inimoase atunci când simţi nevoia să faci asta. Această poveste personală rezumă şi ilustrează perfect răspunsul la cele trei întrebări ale lui Tolstoi: (1) fă un gest de bunătate acum, fiindcă e singurul moment pe care îl avem; (2) fă-l pentru persoana cu care eşti în clipa asta; (3) fă bine, pentru că de asta ai venit pe lumea asta.

Fiind inimos şi trăind plin de compasiune, îi încurajezi şi pe ceilalţi, prin exemplul pe care îl dai, să facă la fel.

Sugestii ca să trăieşti manifestând compasiune

- ◆ Când te trezeşti, lasă cuvântul *Mulţumesc* să îţi fluture pe buze, fiindcă îţi va aminti să îţi începi ziua cu recunoştinţă şi compasiune. Fă o regulă din a-ţi începe ziua gândindu-te mai întâi la altcineva şi apoi încercând să faci ceva, orice, care să îi aducă un zâmbet pe faţă. Când vrei în mod conştient să faci ceva bun pentru altcineva, începi să trăieşti la un nivel superior. Nu te mai gândeşti la tine şi la *Ce am de câştigat?*, ci te întrebi *Cum pot să fiu de ajutor?*, adică vei gândi exact cum gândeşte mintea universală,

căreia îi spunem Tao sau Dumnezeu. Când eşti aliniat cu o gândire plină de compasiune, întreaga zi va reflecta acest tip de conştiinţă.

Iată câteva sugestii pentru început: trimite un e-mail cuiva pe care îl apreciezi, spune-i un cuvânt bun copilului pe care l-ai certat, cere-ţi scuze cuiva cu care ai avut un schimb de replici mai dure, ia câteva flori de câmp şi dăruieşte-le cuiva, dăruieşte altcuiva un lucru la care ții, spre exemplu o carte sau o bijuterie sau pur şi simplu oferă un zâmbet unei persoane care ar avea nevoie de el. Nu trebuie să te coste nimic darul tău; tot ce trebuie să faci e să te aliniezi cu sentimentul de compasiune şi să laşi ziua să se desfăşoare astfel.

Ori de câte ori simţi nevoia să recurgi la una dintre scuzele obișnuite, opreşte-te şi gândeşte-te imediat la persoana căreia i-ai arătat bunăvoinţă. Vei observa cum scuzele se dezintegrează atunci când te gândeşti cum să fii bun cu ceilalţi.

Nu trebuie să manifesti compasiune faţă de un om neapărat. Orice gest de bunătate îndreptat asupra oricărei fiinţe create de Dumnezeu, chiar dacă nu faci decât să aduni un gunoi pe care l-a aruncat cineva nepăsător pe stradă, are impact asupra planetei. Cel mai important lucru e să-ţi setezi mintea astfel încât să fii de ajutor şi să-ţi îndepărtezi gândurile de la cerinţele egoului.

- ◆ În citatul de la începutul acestui capitol, Martin Luther King Jr. ne spune că societatea noastră trebuie restructurată din temelii şi că numai prin compasiune e posibil acest lucru. Te sfătuiesc să votezi oameni în funcţii de răspundere – la orice nivel – care arată sensibilitate şi bunătate în mesajele lor către public. O atitudine plină de compasiune are în vedere problemele pe care le au bărbaţii şi femeile legate de imigrare, tortură, orientare sexuală, religie şi statut socioeconomic. Nu poate exista nicio excepţie în aceste cazuri. Alege-i pe cei cu inima plină de compasiune, în locul celor care discriminează, pedepsesc, caută răz bunare sau manipulează oamenii prin puterea politică pe care o au. Cu cât instituţiile noastre reflectă mai mult această atitudine umană, cu atât mai puţine scuze

colective ne vor fi necesare ca să explicăm de ce nu reușim să creăm raiul pe pământ, care e adevărata noastră misiune.

- ♦ Așa cum am spus în fiecare din cele șapte principii din această parte a cărții, repetarea neobosită a unei mantra interioare întărește și creează exact ce îți spui. De aceea, repetă-ți următoarea mantra timp de cel puțin cinci minute: *Sunt un om plin de compasiune. Răspândesc pretutindeni în jurul meu iubire, pentru că aceasta e firea mea.* Spune-ți asta fără întrerupere și pune mantra aceasta într-un loc la vedere acasă, la birou sau în mașină.

În Predica de pe Munte, Iisus ne dezvăluie esența compasiunii. Dacă societatea noastră de astăzi s-ar apleca la aceste cuvinte și le-ar pune în practică, am trăi cu toții în pace. Dar chiar dacă restul lumii nu le-a pătruns încă, tu o poți face. Te îndemn să pui în practică aceste cuvinte începând de astăzi; când vei face asta, toate scuzele vor dispărea, cu siguranță:

Ați auzit că s-a spus: „Să iubești pe aproapele tău și să urăști pe vrăjmașul tău.”

Dar Eu vă spun: „Iubiți pe vrăjmașii voștri, binecuvântați pe cei ce vă blastămă, faceți bine celor ce vă urăsc și rugați-vă pentru cei ce vă asupresc și vă prigonesc.”

(Matei, 5:43 – 44)

Iată ce înseamnă compasiunea adevărată!

PARTEA A III-A

FĂRĂ SCUZE! NOUA PARADIGMĂ

„Dacă îți corectezi mintea, restul în viața ta se va aranja de la sine.”

Lao Zi

CAPITOLUL 11

O NOUĂ VIZIUNE ASUPRA SCHIMBĂRII VECHILOR DEPRINDERI

*„Niciodată să nu-ți subestimezi puterea
de a te schimba.*

*Niciodată să nu-ți supraestimezi puterea
de a-i schimba pe alții.”*

H. Jackson Brown Jr.

Știi acum că poți să schimbi radical felul în care funcționează creierul tău, să schimbi aspecte legate de structura lui, astfel încât să elimini virușii mintali care s-au instalat acolo de mult. Știi că poți să te transformi într-un om care nu mai are nevoie de scuze.

Eu unul am învățat că, în procesul de a ne înțelege pe noi înșine, tot ce e valabil pentru natură se aplică perfect și la oameni. La fel cum florile cad atunci când fructul crește, și nevoia noastră de a avea un cât mai bogat buchet de realizări se atenuează pe măsură ce Divinul încurajează eul autentic să se dezvolte. Cu cât ne lăsăm mai mult conduși de principiile care ne definesc ca fiind spirituali, cu atât mai puțin simțim nevoia să ne căutăm scuze. Așa cum spune Carl Jung: „Problemele noastre cele mai mari nu pot fi rezolvate; ele trebuie depășite.”

Depășește nevoia de a te mai folosi vreodată de scuze. Chiar înainte să începi să pui în practică paradigma din această parte a cărții, fă tot ce poți să depășești problemele legate de vechile tale deprinderi. Principiile pe care le-am enunțat în Partea a II-a sunt menite să te ajute să te transformi dintr-un om care trăiește o experiență spirituală în opusul acestei noțiuni: o ființă spirituală care trăiește o experiență umană. Asta a vrut să

spună Jung prin a *depăși* – să faci întotdeauna exact ce face natura cu problemele ei.

O ghindă e un bob micuț, o biluță care nu poate să producă nimic, și totuși, așa cum îmi place să spun: „O pădure fără margini doarme în visurile unei ghinde”. Realizări infinite dorm *înăuntrul tău*, dar trebuie să scapi de somnolența în care te menține vechiul mod de gândire. Ca să te ajut să faci asta, iată o scurtă recapitulare a celor șapte principii ale unei vieți *Fără scuze!* despre care ți-am vorbit în Partea a II-a:

- ♦ Fii *conștient* de potențialul de a deveni cineva important și de puterea minții tale.
- ♦ *Aliniază-te*, gândind așa cum gândește Dumnezeu.
- ♦ Fii aici și în *prezent* atât cu mintea ta, cât și cu corpul tău.
- ♦ *Meditează* mai degrabă la ce ești, decât la ce vrei să fii.
- ♦ Trebuie să ai *voința* să lași sănătatea, fericirea și succesul să se reverse în viața ta.
- ♦ Întâmpină cu *pasiune* pe oricine sau orice întâlnești în viață.
- ♦ Gândește-te la alții mai mult decât la tine; adică manifestă *compasiune*.

Aceste șapte unelte îți vor fi de ajutor să depășești nevoia de a recurge mereu la scuze și să îți „corectezi mintea”. O dată ce vei reuși să faci asta, așa cum ne spune și Lao Zi în citatul de la începutul capitolului, „restul în viața ta se va aranja de la sine”.

Da, îți poți corecta mintea

În primele două capitole ale cărții, am vorbit despre cât de mult timp s-a pierdut și cât efort s-a depus pentru a te modela după ceilalți. Acum, la rândul tău, trebuie să depui efort ca să scapi de aceste setări. Așa cum spune E. E. Cummings: „Să fii doar tu însuți – într-o lume care se străduiește din răspuțeri să te facă să fii aidoma celorlalți – înseamnă să duci cea mai grea luptă și niciodată să nu capitulezi”.

Poți să reușești să fii tu însuți fără să lupți propriu-zis, deși poate simți că lupți cu ceva dinăuntrul tău. Dar, dacă lași Divinul să crească în interiorul tău, vei cunoaște un sentiment de bucurie, și vechiul disconfort va începe să dispară.

Când ai fost copil ai fost bombardat cu un întreg arsenal de mesaje de genul: „Nu poți să faci asta!” Și mesajele astea s-au închistat în interiorul tău sub forma a numeroase gânduri de tipul *Nu pot*, care sunt susținute de o serie întreagă de scuze bine intenționate. Ai închistat în mintea ta gândul că *Nu poți* să faci ceva, pentru că ți s-a spus în mod repetat:

- ♦ „N-o să reușești niciodată să faci nimic. Toată viața o să fii un neisprăvit.”
- ♦ „Nu ești bun de nimic.”
- ♦ „Nu ești destul de deștept.”
- ♦ „N-o să reușești niciodată să fii suficient de bun.”
- ♦ „Banii nu se obțin ușor.”
- ♦ „Nu meriți să reușești.”
- ♦ „N-o să găsești niciodată pe cineva care să te iubească așa cum ești.”
- ♦ „Probabil o să te îmbolnăvești și tu de boala mamei tale; ți-a fost transmisă prin gene.”
- ♦ „N-o să reușești niciodată să faci nimic dacă nu respecti regulile.”
- ♦ „Ești ca taică-tu, și el a fost un neisprăvit toată viața.”

Aceste gânduri, și alte mii de variațiuni pe aceeași temă, se pare că au ridicat bariere durabile înăuntrul tău. Scuzele te apără de astfel de sentimente îngrozitoare, precum și de faptul că ești dezamăgit de viața ta. Deși acum ești un adult care nu mai are nevoie să recurgă la meme, acestea încă produc în tine o reacție familiară când crezi că trebuie să explici de ce viața ta nu e perfectă, așa cum ți-ai dori. Și, cu toate că nu știi când s-au infiltrat în mintea ta, aceste meme te influențează foarte mult.

Nu-ți subestima puterea de a te schimba, așa cum spune citatul de la începutul capitolului. Poți, fără nicio îndoială, să transformi convingerea care ți s-a fixat în minte că *Nu poți* în una de tipul *Pot*, spunându-ți:

- ♦ Pot să realizez tot ce îmi propun.
- ♦ Sunt un om capabil și valoros.
- ♦ Sunt inteligent.
- ♦ Merit tot ce e mai bun, pentru că eu sunt un om bun.
- ♦ Atrag bogăția în toate aspectele din viața mea.
- ♦ Merit să fiu sănătos, fericit și să am succes.
- ♦ Mă iubesc și sunt iubit de ceilalți.
- ♦ În viață, mă las mai degrabă condus de dorința de a le fi altora de folos decât de reguli.
- ♦ Sunt unic și nu mă las influențat de opiniile binevoitoare ale celorlalți.

Dacă te uiți cu atenție la frazele de mai sus, vei observa că nu trebuie decât să faci un pas ca să scapi de mentalitatea care recurge la scuze și să te apropii de modul în care, probabil, gândește Dumnezeu.

Șapte idei esențiale pentru a elimina scuzele

Înainte să-ți explic paradigma *Fără scuze!*, aș vrea să îți împărtășesc un mod de gândire pe care l-am adoptat. Te sfătuiesc să încerci să fii receptiv la aceste idei, chiar dacă la început ți se va părea că nu se pot aplica în viața ta în acest moment, pentru că sunt absolut sigur că te vor ajuta să începi procesul de renunțare la justificări și autoapărare.

Iată șapte sfaturi care mie mi-au fost de mare folos ca să elimin scuzele din viața mea.

1. Nu te mai cataloga

Dacă vechile deprinderi se țin după tine, adesea toată viața, asta e, în mare, din cauză că în mintea ta ai creat motive care le întăresc și le susțin. Motivele astea, cărora le spun „scuze”, pot să se încastreze pentru mult timp în subconștient – sunt niște aprecieri pe care ți le asumi și care în cele din urmă ajung să te definească. Renumitul teolog danez Søren

Kierkegaard spunea: „Când mă cataloghezi, mă negi.” Înainte să începi să pui în practică paradigma *Fără scuze!*, promite-ți că nu te vei mai cataloga sau nega de acum încolo niciodată.

Fiica mea Serena de mică s-a catalogat ca „nefiind athletică” sau chiar „firavă”, o autocaracterizare care s-a transformat într-o scuză confortabilă ori de câte ori trebuia să desfășoare vreo activitate fizică. Autoaprecierile fiicei mele o negau pe adevărata Serena, cea care putea să fie orice sau oricine își dorea. Luând conștient decizia să renunțe la aceste autoaprecieri, și nimic mai mult, Serena s-a transformat, treptat, într-o tânără căreia îi place să participe la activități sportive și care e încântată de schimbările pozitive pe care le aduce asupra corpului ei sportul practicat zilnic.

În loc să îți pui singur limite făcând aceste aprecieri despre tine, spune-ți mai bine: *Sunt capabil să realizez tot ce îmi propun, dacă îmi concentrez atenția asupra aceluia lucru.* Trebuie să îți fie întotdeauna limpede că nu poți să negi adevărul eu; tu ai apărut din infinit, iar cu ajutorul lui Dumnezeu toate lucrurile sunt posibile. Concluzia e, așadar: prin catalogări, îți negi majoritatea calităților!

2. Stai de vorbă cu mintea subconștientă

Mă încăpățânez să refuz ideea că avem o minte inconștientă și care ne depășește pentru că ne e complet inaccesibilă. E ca și cum am crede că aproape toată viața suntem controlați de niște forțe nevăzute care sălășluiesc în noi. Recunosc că adesea nu suntem conștienți de ce ne comportăm într-un anumit fel, dar asta ar trebui să însemne că nu avem niciun cuvânt de spus în această privință. Iar eu cred că există o cheie care ne permite accesul în această parte a minții, iar aceasta e *conștiința*.

Stai de vorbă în mod regulat cu subconștientul – amintește-i că nu vrei să te lași condus în viață de un pilot automat. Spune-i că nu vrei să fii o victimă a capriciilor acelei „fantome din mașinăria” corpului tău, ale cărei ordine sunt dictate de acei viruși mintali și deprinderi care au fost setate acolo de

oameni care sunt fie morți și îngropați de mult, fie nu mai au niciun rol în viața ta de adult.

Eu obișnuiesc să-i spun minții mele deprinse: „Știu că am niște obiceiuri de-a dreptul protesti care mi-au rămas acolo după ce mi-au fost inoculate cu mult timp în urmă, dar vreau să știi că nu mai accept să fac ce îmi dictezi tu. Aduc la suprafață toate deprinderile astea vechi și am de gând să fac un efort conștient să fiu, de acum înainte, mai atent în privința tuturor aspectelor vieții mele.”

Am avut o discuție de genul acesta recent, despre obiceiul meu de a lăsa mereu cheile la voia întâmplării. Am tratat fantoma asta dinăuntrul meu care părea întotdeauna să lase cheile mașinii în tot felul de locuri, unde le găseam greu pe urmă, de parcă ar fi fost o persoană reală. Deși pare un obicei neînsemnat, pentru mine a fost mare lucru să-l schimb. Și până în ziua de azi nu mi s-a mai întâmplat, decât foarte rar, să pun cheile pe unde apuc.

Începe să stai de vorbă cu subconștientul/mintea subconștientă și să o lămurești că nu ai de gând să lași un străin care acționează și reacționează pe baza setărilor memetice și genetice să îți conducă o parte din viață. Hotărăște-te, în schimb, că nu mai ai de gând să lași să existe (sau să justifice) un comportament condus de o parte subconștientă a ta.

3. Începe să faci totul conștient

O dată ce pătrunzi cele șapte capitole care stabilesc o nouă paradigmă ca să scapi pentru totdeauna de scuze, te sfătuiesc să începi să încerci să fii mai atent. Așa am scăpat eu de năravul de-o viață de a fi neatent cu lucrurile din jur, mai ales cu cheile de la mașină, pe care niciodată nu-mi aminteam unde le lăsam.

Odată, m-am scuzat că nu-mi găseam cheile de la mașină spunând: „Sunt un uituc”. Îmi amintesc că atât mama, cât și soția exclamau adesea: „Of, așa-i Wayne al nostru, un profesor cu capu-n nori!” Și asta a devenit o memă, care s-a instalat în subconștientul meu, ca să se transforme apoi într-o scuză

numai bună să-mi justifice obiceiul de a fi distrat... dar apoi am descoperit cum să fiu atent. Am încercat să fac în mod conștient lucrurile pe care înainte le făceam mecanic, și a mers.

De fiecare dată când intram în casă îmi impuneam să fiu atent la cheile pe care le aveam în mână – să simt suprafața și forma fiecăreia dintre ele, să le țin conștient în mână, să ascult zăngănitul pe care îl făceau – și apoi să le pun într-un loc special, rezervat numai lor. Și, ce să vezi, am reușit să aduc la suprafață, în mintea conștientă, o veche deprindere inconștientă, și astfel am reușit să scap de vechea scuză că sunt un uituc. Iar acum, rarele situații în care nu-mi găsesc cheile mă ajută să-mi întăresc convingerea că trebuie să fiu mereu cu mintea acasă.

La fel, într-o perioadă, exercițiile de yoga se transformaseră într-o rutină plicticoasă și am început să mă simt dezamăgit de mine. Sau, în timp ce înotam în ocean, alergam pe plajă sau chiar și atunci când stăteam și scriam mă pierdeam uneori în vechea stare de uitare și dispărea sentimentul înălțător pe care ți-l dă orice activitate umană. Am descoperit că mă ajută enorm să fiu în multe feluri conștient de ceea ce fac de-a lungul zilei.

În cartea lui, *The Miracle of Mindfulness*, Thich Nhat Hanh ne sfătuiește astfel în privința acestei practici:

Sutra despre atenție spune: „Atunci când merge, practicantul trebuie să fie conștient de faptul că merge. Când stă, practicantul trebuie să fie conștient de faptul că stă. Când se întinde ca să se odihnească, practicantul trebuie să fie conștient că în momentul acela stă întins...” Nu e suficient însă să fim conștienți de pozițiile corpului nostru. Trebuie să fim conștienți de fiecare respirație, de fiecare mișcare, de fiecare gând și de fiecare sentiment, de tot ce are și cea mai mică legătură cu noi.

Astăzi, când înot, îmi simt conștient mișcarea brațelor, a picioarelor care lovesc apa, îmi simt umerii încordându-se, observ senzația pe care mi-o dă atingerea apei și gustul ei, îmi simt degetele împingând apa, respirația, pulsul inimii... tot.

Practica de a fi permanent conștient de ceea ce fac m-a învățat cum să trăiesc în prezent, cum să mă găesc pe mine și să-mi găesc cheile.

Asta îmi amintește ce a spus Mobi Ho, un erudit vietnamez care a tradus cartea lui Hanh:

În timp ce stăteam și traduceam The Miracle of Mindfulness, mi-am amintit episoadele care s-au petrecut de-a lungul ultimilor ani și care mi-au hrănit obiceiul de a fi mereu conștient. Odată, în timp ce găteam grăbit, nu găseam niciunde o lingură pe care o lăsasem printre o grămadă de tigăi și ingrediente. În timp ce o căutam peste tot, Thay [Hanh] a intrat în bucătărie și a zâmbit. M-a întrebat: „Ce cauți Mobi?” I-am răspuns: „Lingura! Caut lingura!” Thay a răspuns, zâmbind din nou: „Nu, Mobi îl cauți pe Mobi.”

4. Ia-ți angajamentul că-ți învingi inerția

Scuzele pe care le folosești în mod frecvent s-au instalat în mintea ta, care e dominată de ego sau eul fals. Prin urmare, nu-ți imagina că vor dispărea fără să opună rezistență. Scuzele astea au devenit tovarăși de cataramă cu corpul tău și sunt gata întotdeauna să-ți întărească defensiva.

Ce m-a ajutat foarte mult în încercarea de a scăpa de aceste scuze susținute de egoul meu a fost să stau de vorbă cu mine însumi despre cine vreau să fiu și ce sunt dispus să fac ca să realizez asta. În timpul discuției, mi-am luat „angajamentul să scap de inerție”. Sunt conștient de tendința mea de a nu depăși granița familiarului, de a fi indolent și de a mă folosi de scuzele confortabile despre care am vorbit în Capitolul 3. Când trebuie să mă țin de promisiunea de a termina o carte la un anumit termen, de exemplu, aș putea spune *Sunt prea obosit... E prea greu... O să-mi ia o groază de timp... N-am energie...* sau altele. Dar discuția cu mine despre inerție mă ajută să-mi pun la punct câteva tehnici ca să renunț la scuzele astea.

Primul lucru pe care îl fac e un angajament scris față de mine însumi, la care mă uit în fiecare zi. După ce discut cu mine despre cât de important e să renunț la inerție, pun pe masa de lucru un desen făcut de mine al copertii cărții pe care vreau să o termin de scris, astfel încât să scriu din perspectiva că ceea ce vreau să fac e deja finalizat. Apoi îmi reamintesc că promisiunea pe care am făcut-o eului meu superior (Dumnezeu) e sacră. Asta e de ajuns ca să mă îndemne în direcția mesei de scris. O dată ce mă așez, trăgănarea – pe care se sprijină scuzele – dispăre. Înainte să încep să-ți descriu paradigma pe care ți-o voi explica în următoarele capitole, te sfătuiesc să îți iei și tu angajamentul că vei învinge inerția. Discută cu eul tău superior și încearcă să urmezi viziunea pe care o are el despre tine, chiar dacă vechile scuze care stau la pândă așteaptă doar un semn de slăbiciune din partea ta să te poată trage înapoi. Angajamentul scris o să te ajute să îți amintești că ești într-un proces de redefinire. Acum practici o filozofie de viață *Fără scuze!*, care te va ajuta să îți reorganizezi și să îți controlezi mai bine viața.

5. Folosește-te de puterea afirmațiilor

Poți să îți transformi spațiul în care locuiești într-o afirmație, făcându-l să reflecte energia pe care vrei să o folosești pentru a-ți îndeplini destinul.

Spațiul în care locuiesc eu reflectă ce vreau să am în viața mea, și am găsit că această tactică e una extrem de folositoare pentru a-mi susține dorința de a înceta să mă mai folosesc de vreo scuză de orice fel. Afirm tot ce sunt, tot ce îmi doresc să fiu, tot ce prețuiesc mai mult în viață, folosindu-mă de scrieri, fotografii, opere de artă, obiecte din natură sau orice simbol care cred eu că e o sursă de energie superioară.

În felul acesta, rămân aliniat cu acest fel de energie, înconjurându-mă de ce vreau să atrag. De exemplu, vreau ca în viața mea să atrag multă iubire, așa că am pus în jurul meu simboluri care să reprezinte iubirea și care sunt ca niște afirmații că eu sunt aliniat cu ceea ce vreau să primesc. Printre

aceste simboluri sunt: fotografii care îmi sugerează iubirea, flori proaspete, care sunt un dar pe care iubirea lui Dumnezeu ni l-a dat sub forma frumuseților din natură, cărți despre iubire și citate pe care mi le-am scris pe diverse coli de hârtie, precum acestea pe care le privesc în timp ce scriu: „Iubirea... unește totul într-o armonie perfectă” (Saint Paul), „Cel care iubește atinge, nu băjbăie prin întuneric” (Platon) sau „Cine nu iubește n-a cunoscut pe Dumnezeu, pentru că Dumnezeu este dragoste” (1 Ioan 4:8).

Nu numai că devii așa cum gândești toată ziua că ești, devii ceea ce declari universului. Așadar, înainte să începi să practici paradigma *Fără scuze!* descrișă în capitolele următoare, te îndemn să-ți transformi mai întâi casa și locul unde muncești în mărturii ale celor mai puternice dorințe ale tale. Afirmă că meriți toată bogăția pe care o are de oferit universul. Afirmă că te iubești pe tine însuși. Afirmă că ești o creație Divină și, prin urmare, vrei ca această sursă Divină să lucreze pentru tine.

Să nu subestimezi niciodată puterea pe care o au afirmațiile să te ajute să scapi de scuzele pe care le folosești adesea ca să-ți justifici lipsurile din viață.

6. Trăiește într-un univers benefic, cooperant

Una dintre cele mai importante decizii pe care le iei în viață se referă la ce fel de univers vrei să fie universul în care trăiești: unul benefic, care să te sprijine, sau unul ostil, care să nu-ți ofere niciun ajutor. Răspunsul tău la această întrebare va face diferența în ceea ce privește modul în care îți trăiești viața și tipul de îndrumare Divină pe care o atragi.

Nu uita că primești ceea ce gândești, fie că-ți place, fie că nu. Așadar, dacă ești sigur că universul e neprietenos cu tine, vei căuta exemple care să-ți susțină acest punct de vedere. Te aștepti ca oamenii să încerce să te înșele, să te judece, să profite de pe urma ta sau, în orice caz, să îți facă rău. Vei căuta să dai vina pe cosmosul potrivnic și dușmănos pentru că nu te-a ajutat să-ți îndeplinești visele. Vei spune că lumea în care

trăim e plină de răufăcători și de ghinion. Și această părere o să-ți se infiltreze în fiecare gând, până vei deveni un om în căutare de ocazii în care ai putea fi rănit, și astfel un om care deține un întreg arsenal de scuze.

Te implor să vezi universul ca pe unul primitiv și binevoitor înainte să începi să aplici paradigma *Fără scuze!*, pentru că așa vei căuta dovezi care să-ți susțină această viziune. Atunci când crezi că universul e prietenos, vezi în jurul tău oameni prietenoși. Cauți ocazii care să lucreze în favoarea ta. Aștepti ca norocul să îți bată la ușă. Cu alte cuvinte, nu îți mai cauți scuze!

Afirmația mea preferată când simt că m-am împotmolit sau că nu sunt în apele mele e următoarea: *Tot ce am nevoie e deja aici și mi-e favorabil*. Scrie asta pe o coală de hârtie și apoi afișează-o la vedere în mai multe locuri în casă, pe tabloul de bord al mașinii, în birou, pe cuptorul cu microunde și chiar în fața toaletei! Amintește-ți: *Trăiesc într-un univers binevoitor, care sprijină orice lucrare sau dorință care e aliniată cu Sursa tuturor lucrurilor*. O astfel de atitudine va fi un pas uriaș spre o viață *Fără scuze!*

Afirmând că tot ce ai nevoie e deja aici și că tot ce trebuie să faci e să te conectezi îți reamintești că ceea ce atragi e în folosul tău și astfel poate să nu te mai preocupe problema planificării timpului. E de ajuns să știi că e aici și că va ajunge la tine când hotărăște Dumnezeu – așa cum se întâmplă cu toate lucrurile care străbat drumul de la non existență la existență.

Am observat că dacă îmi schimb părerea despre natura universului atrag în viața mea ce îmi doresc. Îmi doresc iubire. Îmi doresc pace. Îmi doresc sănătate. Îmi doresc fericire. Îmi doresc prosperitate. De ce să vreau să continui să cred că universul în care trăim nu ne sprijină, e rău și ostil? Cum să aștept ca sfera Divină să mă asculte dacă eu îi cer să fie altceva decât este? În felul acesta, îmi văd dorințele într-o relație perfectă cu felul în care funcționează universul.

Când mă rog, fac precum Sfântul Francisc. În loc să ceară de la Dumnezeu pace, acest om cu har, care e un model pentru noi toți, l-a rugat pe Dumnezeu: „fă-mă un instrument al

păcii". Cu alte cuvinte „Lasă-mă să fiu precum Sursa din care îmi trag originea și atunci mă voi liniști, știind că tot ceea ce am nevoie voi găsi aici, pe această cale, și lucrează în folosul meu". Așa cum vezi, nu mai e loc pentru scuze dacă aplici această tactică în viața de zi cu zi.

Așa cum am scris și am spus de multe ori: „Când schimbi felul în care privești lucrurile, lucrurile se schimbă". Iar asta e valabil pentru întreg universul.

7. Nu te văicări/Nu te justifică

Să te văicărești și să te justifici în fața celorlalți sunt cei mai mari aliați ai căutatului de scuze. În general, când te vâiți, folosești o scuză de un fel sau altul, dând vina pentru lucrul care te supără pe ceva din exterior sau pe altcineva. A te plânge de felul în care cineva a făcut (sau nu) ceva e un alt mod de a-ți crea o scuză pentru că nu ești mulțumit de ceva sau ești nefericit. „E vina lor că mi-a crescut tensiunea – uite ce prost au jucat" sau „Cum să-mi tihnească mâncarea, când toți din restaurantul ăsta sunt niște incompetenți?" sunt cele mai grăitoare exemple. Să dai vina pe circumstanțe, pe vreme, pe economie, pe alții sau pe orice altceva din jur e un mod de a recurge la scuze.

Te sfătuiesc întâi să termini cu văitatul, și apoi să nu mai încerci niciodată să te justifici. Odată cu o mentalitate lipsită de scuze, mi-am făcut o tactică din a lăsa lucrurile pe care îmi doresc să le înfăptuiesc să rămână o chestiune privată. În felul acesta, nu voi ajunge niciodată în situația de a fi nevoit să mă justific. Sunt perfect conștient de faptul că multe dintre țelurile pe care mi le-am propus ar părea altora ciudate și exagerate. Prin urmare, am învățat să evit să le împărtășesc planurile mele, cu excepția câtorva, în care știu că pot să am încredere, la nivel spiritual. Orice plan le-aș dezvălui acestor oameni, nu m-ar obliga, în nici un fel, să mă justific.

Problema, atunci când trebuie să te justifici, e că, inevitabil, invoci ajutorul egoului. Ai tendința de a te crede îndreptățit, sensibil și înțeles, dar în același timp trebuie să faci față

opoziției acelor care nu-ți împărtășesc viziunea sau optimismul. Dar când păstrezi aceste lucruri pentru tine, rămâi conectat cu latura ta spirituală sau cu partea din tine care nu are nevoie să i se dea dreptate sau să spună că toți ceilalți se înșală.

Pentru că toate lucrurile care există vin din lumea non-existenței, dacă vrei să le dai viață viselor și dorințelor tale – dacă vrei să îți împlinești destinul –, atunci trebuie să te bizui pe marea Sursă a creației, Spiritul. În momentul în care îi permiți egoului să intervină, permiți scuzelor să intervină. Și, în momentul în care invoci aceste scuze, împiedici procesul creativ și creator să se desfășoare.

Așa cum spunea Lao-Zi:

Tao dă formă tuturor lucrurilor; cu toate astea el nu are o formă proprie...

Nu mai tânji după admirație.

Păstrează-ți considerația în Tao

Trăiește în acord cu el

împărtășește tuturor învățăturile care te-au condus la el și vor curge spre tine binecuvântările.

Sau, într-un limbaj mai modern, încetează cu văicărelile și cu justificările, și scuzele vor dispărea fără întârziere.

Iată, așadar, cele șapte idei preferate ale mele, la care te sfătuiesc să meditezi în timp ce te pregătești să studiezi paradigma *Fără scuze!*

Cum folosești paradigma *Fără scuze!*

Am creat paradigma *Fără scuze!* pentru că eu cred cu convingere în adevărul conținut din citatul de la începutul capitolului „Niciodată să nu îți subestimezi puterea de a te schimba. Niciodată să nu îți supraestimezi puterea de a schimba pe alții." Cuvântul cheie în acest citat e *puterea*. Știu că ai puterea să faci schimbări dramatice într-un timp relativ scurt.

Problema pe care am depistat-o e că majoritatea oamenilor se simt lipsiți de orice putere când e vorba să lupte

împotriva unei mentalități autodistructive pe care o nutresc de-o viață. De fapt e destul de ușor să ne schimbăm mentalitatea și reacțiile, indiferent de când le avem sau de cât ne-au influențat felul de a fi. M-am supus acestui test de multe ori și am văzut întotdeauna că e mult mai simplu să fac aceste schimbări decât au vrut alții să mă facă să cred că ar fi. Sunt convins că așa cum corpul nostru știe ce să facă pentru a se menține sănătos fără să intervină cineva din exterior, tot așa și mintea noastră e astfel setată de energia Sursă, încât să știe cum și ce să gândească pentru a ne permite o evoluție emoțională și spirituală optimă.

Am încetat să subestimez puterea noastră interioară de a face schimbări radicale și am început să aplic paradigma *Fără scuze!* ca să scap de orice fel de dependență. Am folosit-o, de asemenea, ca să mă ajute să atrag oamenii potriviți, împlinirile favorabile, slujbele cele mai bune, banii de care aveam nevoie, sănătatea pe care mi-o doream și așa mai departe. Am văzut cum mulți oameni au reușit să renunțe la vechea mentalitate și la vechi deprinderi cu foarte puțin efort și fără să aloce prea mult timp acestui proces. Impactul asupra noastră a setărilor din copilărie îl resimțim toată viața până când încercăm să ne schimbăm, dar niciodată n-am crezut că aceste setări din copilărie reprezintă un obstacol insurmontabil. Nici nu accept ideea că avem o minte subconștientă pe care nu o putem accesa. Să știi că resping până și ideea că moștenirea genetică sau ADN-ul nostru sunt o scuză pentru tot soiul de gânduri și reacții comportamentale. În schimb, cred în puterea înăscută a fiecăruia dintre noi de a se schimba.

Capitolele următoare ale acestei ultime părți se prezintă, fiecare, sub forma unei întrebări pe care să ți-o adresezi. Acorde-ți timpul necesar înainte să răspunzi și citește capitolele cu mintea deschisă tuturor posibilităților și nu închistată asupra uneia anume. Analizează exemplele pe care ți le prezint, meditează asupra ambelor laturi ale lor și apreciază obiectiv în ce măsură sunt aplicabile în viața ta de acum înainte. Cu alte cuvinte, înseamnă să fii deschis – mai ales față de acele aspecte despre care îți spui automat că nu se aplică la tine.

Nu trebuie să faci exerciții, liste, să urmezi vreo regulă sau să memorezi cine știe ce instrucțiuni complicate. Singurul lucru pe care trebuie să-l faci în timp ce citești paginile următoare e să păstrezi în minte cuvintele lui Lao-Zi: „Dacă îți corectezi mintea, restul în viața ta se va aranja de la sine.” Paradigma aceasta pentru schimbarea vechilor deprinderi nu vrea decât să te ajute să îți corectezi mintea. Bucură-te apoi văzând cum toate lucrurile se aranjează de la sine.

CAPITOLUL 12

PRIMA ÎNTREBARE: E ADEVĂRAT?

„Voi încerca să corectez greșelile, când acestea se dovedesc a fi greșeli, și voi încerca să adopt noi viziuni, după ce acestea se vor dovedi adevărate.”

Abraham Lincoln

Potrivit estimărilor celor care se ocupă de asta, unui adult obișnuit îi trec prin minte aproximativ 60 000 de gânduri diferite într-un interval de 24 de ore. Și mai surprinzător e că avem și astăzi aceleași 60 000 de gânduri pe care le-am avut ieri și pe care le vom avea și mâine. De asta, mulți dintre noi își duc viața de zi cu zi după același șablon obișnuit, repetând la nesfârșit aceleași gânduri.

Acum dă-mi voie să mai pun niște paie pe foc. Eu cred că marea majoritate a acestor gânduri repetate continuu, mai ales cele care intră în categoria scuzelor, sunt cât se poate de false. Ne folosim așadar mințile strălucite procesând zilnic, inconștient, gânduri false. *E oare adevărat?* trebuie să fie primul filtru pentru acest repetat, deprins și inconștient obicei de a ne căuta scuze.

Prima întrebare din paradigma *Fără scuze!* te va ajuta să conștientizezi natura personală a justificărilor tale. Când vei descoperi cum selectează mintea ta gânduri false ca să te călăuzească, vei simți și un impuls puternic să pui capăt acestor deprinderi care te-a împiedicat să faci atâtea lucruri în viață.

Să căutăm adevărul în patru scuze uzuale

Dacă ai descoperi că un gând pe care îl folosești ca să te caracterizezi sau să-i caracterizezi pe alții e fals, ai mai vrea să îl folosești? Desigur că e o întrebare retorică, fiindcă eu cred că cititorii unei cărți care se numește *Fără scuze!* probabil nu vor să persiste în ceva ce îi împiedică să-și îmbunătățească viața. E mult mai bine și mai folositor să vrei să te lași condus de învățătura simplă că adevărul te eliberează. Așadar, fii deschis adevărului în timp ce citești acest capitol – răspunsurile sincere te vor ajuta enorm să scoți la iveală șabloanele de gândire.

Întrebarea *E adevărat?* îți cere să afli dacă poți fi absolut sigur că acele cărje mintale pe care te-ai sprijinit până acum sunt într-adevăr sigure. Dacă nu sunt, atunci trebuie să te hotărâști imediat să le elimini – a folosi aceste scuze care nu fac altceva decât să te împiedice să-ți împlinești destinul e același lucru cu a-ți clădi viața pe o minciună.

La începuturile democrației noastre, Thomas Paine a scris: „Dar adevărul este irezistibil prin natura sa, astfel încât tot ce cere și tot ce vrea e libertatea de a ieși la iveală”. Așadar, adevărul vrea numai să iasă la suprafață, nu vrea să ne copleșească sau să ne conducă. Hai, deci, să lăsăm natura irezistibilă a adevărului să se înfățișeze chiar acum.

La o examinare minuțioasă, vechile justificări uzuale aproape întotdeauna se dovedesc a fi false, așa că e important să le supunem testului adevărului, ca să vedem dacă rezistă. Am ales 4 din cele 18 categorii de scuze pe care le-am prezentat în Capitolul 3, ca să îți arăt cum trebuie să procedezi în cazul primei întrebări din noua noastră paradigmă.

1. Va fi greu

Aceasta este, cu siguranță, una dintre cele mai folosite scuze. Mema aceasta te împiedică să îți împlinești viziunea supremă, dar măcar e adevărată? Ești sută la sută convins că va fi greu să realizezi ce îți dorești? Există cea mai mică posibilitate ca ceea ce-ți dorești să nu fie de fapt greu, ci doar să

necesite un pic de efort? Deși poți simți că e puțin probabil, trebuie să admiti că există și *posibilitatea* să fie mai degrabă ușor decât greu. Reține că întâmplările aparent imposibile care se petrec sub pretextul a ceea ce Carl Jung numea „sincronism” apar cu ușurință dintr-o răsturnare de situații bizară și inexplicabilă, care cere puțin sau chiar niciun efort. Aceste lucruri ni se întâmplă tuturor destul de des, mai ales când suntem mai aliniați cu Spiritul decât cu lumea materială. Pare să existe o colaborare cu destinul și se stabilește o legătură magică, făcând ca lucrurile ce păreau dificile să devină mai degrabă ușoare.

Dacă gândul că *Va fi greu* se poate să nu fie adevărat, atunci s-ar putea foarte bine să se întâmple ceva care să facă lucrurile mai puțin dificile, ceea ce înseamnă că mema deprinsă e falsă. Așa că acum poți să alegi ce faci cu această scuză: (a) poți să continui să crezi într-un gând (*Va fi greu*) care e foarte posibil să fie fals și care mai mult ca sigur te împiedică să realizezi ce îți dorești; sau (b) poți să crezi într-un gând opus (*Va fi ușor*), care poate și el să fie fals, dar te poate ajuta să realizezi ce-ți dorești. Când ai de ales, gândul că ceva e posibil sau ușor e mai la îndemână și mai atractiv decât cel care insistă că e imposibil sau greu. Așadar, cum alegi să gândești?

Îmi amintesc și acum primul sfat pe care l-am primit când am spus că vreau să public o carte, la un an sau cam așa ceva după ce mi-am terminat studiile de doctorat. Mi se spunea mereu: „Cu siguranță va fi greu să reușești să publici cartea”, „E imposibil să ți se publice o carte”, „Ești un necunoscut – cine o să vrea să publice o carte scrisă de un novice de 30 de ani?” și altele asemenea. Cu toate acestea, nu am crezut niciodată în acest raționament; prin urmare nu m-am lăsat infestat de mema *Va fi greu*. Am trimis o sută de copii ale manuscrisului meu la diverse edituri și, într-o săptămână, am primit 99 de scrisori de respingere... și o ofertă de la o mică editură din New Jersey. În esență, unde alții au văzut o provocare, eu nu am văzut-o. Instinctul mi-a spus că cineva, undeva, va fi interesat de ceea ce aveam de spus, și totul s-a derulat relativ ușor.

Îmi amintesc, de asemenea, destul de bine, prin ce am trecut ca să obțin publicitate la nivel național pentru *Zonele tale eronate*, prima carte destinată publicului larg, pe care am

scris-o în 1976. Experții erau cu toții de părere că era aproape imposibil să fiu invitat la *The Tonight Show*, *The Phil Donahue Show*, show-ul *Today* și așa mai departe. Această scuză gata plămădită ar fi putut fi un motiv la fel de bun ca oricare să renunț.

S-a întâmplat însă că Howard Papush, un moderator talentat al *The Tonight Show*, a citit cartea *Zonele tale eronate* într-o călătorie cu avionul de la New York la Los Angeles. M-a sunat să mă cheme la un interviu de probă și, peste o săptămână, am fost invitat la emisiune. De-a lungul următorilor trei ani am apărut de vreo 37 de ori la *The Tonight Show* și am fost invitat la aproape toate celelalte talk-show-uri naționale. Iată că această primă scuză nu s-a dovedit deloc adevărată – ba chiar a fost destul de ușor să obțin acoperire la nivel național. A trebuit numai să răspund la telefon!

Așadar, te întreb încă o dată: dacă nu ești sută la sută convins că e adevărat că *Va fi greu*, de ce să alegi să te bazezi pe acest gând? Nici măcar o dată nu mi-am spus în 1976 că va greu să ajung la o emisiune cu audiență națională. Am avut încredere că universul o să-mi ofere împrejurări care să se potrivească dorințelor mele și că totul se va aranja în folosul meu. Cel mai important lucru e că, rămânând aliniat cu această gândire, nu a trebuit să recurg la nicio scuză (falsă).

2. Va genera o dramă în familie

Acesta e unul dintre raționamentele pe care le folosim tot timpul când simțim că ne-am împotmolit sau că suntem depar-te de viața pe ne-o dorim. Și sunt nenumărate motivele să nu mișcăm un deget și să dăm vina pe membrii familiei. „Părinții mei ar face infarct”, „Toți s-ar supăra pe mine”, „Nimeni din toată familia mea nu a mai făcut vreodată așa ceva”, „Aș fi considerat un scandalagiu sau un rebel”, „Nimeni nu l-a mai înfruntat pe tata – ar fi un coșmar” și așa mai departe.

Dacă ești tentat să folosești scuza asta, pune-ți întrebarea: *Pot să fiu sută la sută sigur că ce-mi doresc să fac va genera o dramă sau un conflict în familie?* Dacă există posibilitatea să

nu fie probleme, atunci această scuză trebuie să treacă în categoria celor „false”. Gândul opus celui că *Va genera o dramă în familie* e acela că *Nu va fi nicio dramă în familie dacă îmi duc la capăt planurile așa cum mi-aș dori*. Probabil crezi că fără scuza asta ai ajunge automat pe drumul riscant de a face ceva ce ai încercat să eviți. Dar, ia mai gândește-te! Poți să alegi să crezi sau nu că se va isca o ceartă în familie. Din moment ce amândouă pot fi la fel de adevărate, de ce să nu optezi pentru gândul care ți-ar aduce rezultatul dorit?

Rămânând aliniat cu ideea că cei dragi nu doar că te vor înțelege, ci te vor sprijini să faci ceea ce îți dorești, ai putea foarte bine să vezi cu ochii tăi cum chiar se întâmplă lucrul asta. Sau rudele tale ar putea într-adevăr reacționa rău, așa cum a anticipat scuza ta. Dar care dintre aceste două moduri de gândire crezi că e mai potrivit să dea rezultate? Ideea e că nu poți fi sigur de ceea ce prezice această scuză, așa că te sfătuiesc să nu alegi o justificare pentru un comportament deprins, care, mai mult ca sigur, nu e adevărată.

Îți pot spune cu destulă certitudine că atunci când nu te aștepti să ți se răspundă negativ ai mult mai multe șanse să obții reacția pe care o vrei. Ai mai multe șanse ca familia să te susțină atunci când și tu îți susții propriile idei. Și fii gata să suporti chiar și critica celorlalți dacă ai încredere în țelul tău – criticile acelea se vor transforma, mai mult ca sigur, în respect, mulțumire, recunoștință și chiar admirație. La mine în familie, știu că dacă nu reușesc să ajung la nunta vărului meu, la înmormântarea unui unchi, la ziua de naștere a unuia dintre nepoți sau la vreo altă petrecere din familie nu va fi nicio dramă. Le-am arătat rudelor că nu mă interesează deloc să fac față cenzurii sau cicălelilor, așa că nu e niciodată nevoie să folosesc această a doua scuză.

Și tu poți să-ți iei adio de la această scuză, punându-ți întrebarea: *E sută la sută adevărat că cei dragi mă vor condamna dacă eu _____?* Din moment ce nu poți fi sigur că se va isca o dramă în familie, schimbă-ți gândurile, astfel încât să-ți spui că nu se va întâmpla nimic, și gata. Desigur, nu poți fi sigur că nu vor fi niște episoade turbulente sau emoționale, dar cel puțin ți-ai setat mintea pe ce-ți dorești și te-ai aliniat cu

ideea unei reacții pașnice din partea familiei. Consolidază-ți noua realitate afirmând: *Ceea ce-mi doresc e deja aici și e în drum spre mine*.

Când elimini complet ideea că *Va fi o dramă în familie*, îți vei reaminti încă o dată ce se întâmplă când ești aliniat cu perspectiva unei energii superioare, care oferă pace, liniște și iubire. Vei avea mult mai multe șanse astfel să vezi apărând această atitudine pacifică decât dacă ești furios și rănit din cauză că în familia ta „nimeni nu te înțelege niciodată”.

3. Nu-mi permit

Întotdeauna am avut o părere diferită despre capacitatea mea de a face rost de banii necesari ca să finanțez ceea ce-mi doream sau ca să obțin ce aveam nevoie. Așa cum probabil știi deja, trecutul meu a însemnat o serie de orfeline, lipsuri, criză economică și a trebuit să muncesc pentru tot ce am de la vârsta de 9 ani, când am obținut prima mea slujbă, de distribuitor de ziare; cu toate astea nici măcar o dată nu am vrut să mă folosesc de această a treia scuză.

Hai să analizăm mema asta frecventă, ca să vedem dacă e adevărată: Poți să fii sută la sută sigur că nu îți poți permite lucrul pe care ai vrea să-l faci sau să-l cumperi, oricare ar fi el? Dacă ai o îndoială cât de mică în privința asta, oricât de îndepărtată ți-ar părea acum prosperitatea, atunci trebuie să elimini această scuză. Opusul gândului *Nu-mi permit* este *Îmi permit, chiar dacă încă nu știu cum voi proceda ca să fac rost de banii ăștia*. Importanța acestei întrebări referitoare la capacitatea ta de a face rost de bani e, din nou, evidentă. Dacă gândul că *Nu îmi permit* poate fi adevărat sau fals, același lucru îl putem spune și despre gândul că *Îmi permit*, și atunci de ce să alegi gândul care aproape sigur te va împiedica să îți îndeplinești țelul?

Poate ești convins că ești falit, că nu ai cum să faci rost de bani și că nu poți să atragi banii de care ai avea nevoie ca să-ți finanțezi planurile. Unul dintre principiile de bază ale unei vieți fără scuze e că primești ce gândești, fie că-ți place, fie că

nu. De aceea, când te gândești că ești sărac, te aliniezi cu ideea de lipsuri. Cu cât te concentrezi mai mult pe ceva ce nu ai și crezi că nu poți obține, cu atât universul îți va oferi ocazii care să reflecte aceste gânduri. Când susții că nu îți permiți ceva, confirmi această posibilitate (care poate la fel de bine să fie adevărată sau falsă). Gândul în sine devine sursa a ceea ce atragi – devine un obstacol pentru un univers de o bogăție fără margini.

Îmi pare rău că trebuie să-ți spun că nu există nicio soluție pentru gândirea concentrată pe lipsuri. Trebuie, așadar, să-ți schimbi gândirea aceasta imatură amintindu-ți că e mai logic să afirmi că ești prosper în loc să te concentrezi pe ideea că *Nu-mi permit*. Atrage îndrumarea universală, care te va ajuta, în loc să te împiedice. Spune-ți chiar acum: „Nu pot să fiu absolut sigur că banii de care am nevoie sau pe care mi-i doresc nu sunt pe cale de a apărea. Așadar gândul că *Nu-mi permit* e fals și refuz să mă mai folosesc de această scuză.”

Asta nu te va ajuta să faci mai mulți bani, deși e cu siguranță o posibilitate. Te ajută însă să elimini scuza *Nu-mi permit* din viața ta, pentru că te aliniază cu sărăcia și durerea. Cheia pentru a obține ce-ți dorești e să-ți placă, în primul rând, ce ai și să fii într-o stare de mulțumire permanentă. De asemenea, trebuie să vrei să te gândești că, oricare ar fi ajutorul de care ai nevoie, acesta e pe drum, chiar dacă nu știi de unde ar putea să vină. Asta te va ajuta să trăiești aliniat cu legile universului. Din moment ce universul acesta e de o bogăție fără margini, de ce gândurile tale să fie în opoziție?

Eu întotdeauna mi-am spus că ajutorul financiar de care am nevoie nu numai că e pe drum, ci că o să ajungă la momentul potrivit și numai în folosul meu. De fapt, el există deja pregătit pentru mine și tot ce trebuie să fac e să mă conectez cu el. Dacă vrei, poți să crezi că sunt nebun, dar gândirea asta m-a ajutat întotdeauna, fără excepție. Acum, la 60 de ani, văd și mai pronunțat neadevărul din gândul *Nu-mi permit* și primesc tot ce vine spre mine, iar eu, la rândul meu, încerc să le ofer altora cât pot de mult. Asta nu înseamnă că deschid fereastră și intră banii pe geam, ci că mă ajută să mă concentrez pe gânduri în care nu există loc pentru lipsuri. Atrag asupra mea

ce cred și refuz să cred că banii sunt un motiv ca să nu faci un lucru.

De-a lungul vieții, de multe ori am rămas surprins când banii ca să-mi finanțez un proiect au apărut ca din senin. Când am fost un marinar tânăr care avea nevoie disperată să meargă la facultate, după ce am fost înrolat, spre exemplu, nu aveam bani. Cu toate astea, m-am bizuit pe ambiția mea de a ajunge student al unei universități de prestigiu și am depus 90% din economiile mele într-un cont special în Guam. După ce mi-am îndeplinit cu onoare cei patru ani de serviciu militar, aveam în bancă suficienți bani ca să-mi plătesc cei patru ani de facultate.

Ideea e că, dacă alegi să profiți de o gândire de tipul *Îmi pot permite*, ți se pot întâmpla următoarele două lucruri: (1) se activează o cooperare universală, pentru că astfel ești aliniat cu un univers care nu cunoaște limite sau lipsuri, și (2) începi să acționezi în sensul în care gândești.

4. Nimeni nu mă va ajuta

Această scuză intră în categoria aruncatului vinei asupra celorlalți. Să fie oare întotdeauna numai vina altora că nu te bucuri de fericirea, sănătatea sau succesul pe care ți l-ai dori? Ceilalți te dezamăgesc întruna? Crezi că este aproape imposibil să obții lucrurile pe care le dorești pentru că nu găsești pe nimeni care să-ți întindă o mână de ajutor? Nu vreau să spun că ai putea să-ți îndeplinești visele fără ajutorul celorlalți, vreau să te fac să te gândești la validitatea premisei că nimeni nu te va ajuta.

Supune această a patra scuză testului adevărului. Pune-ți întrebarea dacă poți fi sută la sută sigur că nimeni din jur nu o să te ajute sau că va trebui să te descurci absolut singur. Dacă există o cât de mică posibilitate să existe oameni care să te ajute, atunci trebuie să respingi acest gând fals pe care l-ai ales să te călăuzească în viață. Adevărul e că există undeva în lumea asta un număr limitat de potențiali doritori să te ajute, dar pe care îi ții la distanță, pentru că încerci să dai crezare unui gând fals. Verifică scuza aceasta afirmând: *Ajutorul de*

care am nevoie o să apară la momentul potrivit și cred că el există deja și e pe drum și o să-mi ofere posibilitatea de a-mi îndeplini destinul suprem.

Sunt milioane de oameni pe planetă, și atunci de ce să ajungi la concluzia că nimeni nu te va ajuta să-ți îndeplinești chemarea? Răspunsul se află în jocul de-a aruncatul vinei, care e o memă ce ți-a fost implantată în minte de alții care, la rândul lor, au fost infestați cu viruși mintali. Există aceeași probabilitate și să apară și să nu apară ajutorul atunci când ai nevoie. Și atunci, de ce să-ți irosești bunătate de energie mintală cu o scuză care e mult mai probabil capabilă să-ți aducă un rezultat nedorit? Ai opțiunea să-ți folosești această energie ca să produci un rezultat *dezirabil*.

Nu te mai gândești numai la tine și la dorințele egoului tău, încearcă să gândești *Cum pot să ajut eu pe alții?* Când le vei dori altora ce-ți dorești pentru tine, vei descoperi că n-o să mai duci lipsă de oameni dornici să te ajute, prietenoși și care par să nu mai știe cum pot mai bine să-ți fie de folos. Pentru fiecare dovadă de răutate, furie, ură sau indiferență, în lume sunt milioane de dovezi de bunătate, ajutorare sau iubire. Încearcă să-ți concentrezi atenția pe lucruri bune și să renunți la gândul fals că *Nimeni nu mă va ajuta*. Dacă îți spui că „nimeni nu te va ajuta”, îți garantez că universul îți va da împrejurări care să oglindească așteptările tale mărunte. În schimb, dacă crezi că ești aliniat cu energia care te sprijină, asta se va și întâmpla.

Renunță la scuza asta, recunoscând și amintindu-ți că ideea că nimeni nu te va ajuta nu a trecut testul adevărului: nimeni nu e vinovat pentru nimic din ce ți se întâmplă și mii de oameni sunt gata să-ți ofere ajutorul și îndrumarea de care ai nevoie. Alege să fii conștient că trăiești într-un univers care te sprijină tot timpul.



Thomas Merton a scris: „Nu putem să deținem întregul adevăr, până nu îl lăsăm să pătrundă în însăși esența vieții noastre, prin obiceiuri bune...” Și tocmai asta vrea să facă

prima întrebare a paradigmei *Fără scuze!* Își propune să te ajute să elimini gândurile sterile care te împotmolesc, care sunt false, dar care au devenit esența existenței tale. Adevărul are cu adevărat puterea să te elibereze. Nu vei mai avea nevoie să-ți plăsmuiești scuze cu care să justifici de ce viața ta nu merge cum trebuie, pentru că acestea nu trec testul adevărului.

Dacă recapitulezi cele 18 scuze din Capitolul 3 (eu am reluat doar 4 dintre ele) și le analizezi pe fiecare cu atenție, vei descoperi că nu poți răspunde cu un da categoric întrebării care constituie subiectul acestui capitol: *E adevărat?*

Dacă poți să alegi între a folosi o scuză care poate sau nu să fie adevărată și care te ține pe loc și a folosi o altă explicație, care și ea poate să fie adevărată sau falsă, dar care te ajută să scapi de un mod de gândire autodistructiv, ce ar trebui să alegi? Eu cred că răspunsul e evident. Trebuie să îți dezvolti un mod de gândire care să te ajute să îți mărești posibilitățile de a obține succes, fericire și sănătate deplină, iar asta înseamnă să eviți scuzele astea învechite, care nu sunt altceva decât niște minciuni sfruntate.

Sugestii pentru aplicarea primei întrebări a paradigmei

- ♦ Ori de câte ori ești tentat să recurgi la o scuză ca să justifici ceva ce-ți lipsește (sau chiar imediat după ce ai observat că ai recurs la un alibi uzual), supune în gând scuza testului adevărului. Răspunde-ți simplu și sincer la două întrebări: (1) *E adevărat?* și (2) *Pot să fiu sută la sută sigur că e adevărat?* Vei descoperi că nicio scuză nu va trece acest test. Chiar dacă nu prea știi cum o să faci asta, spune-ți că nu vrei să te mai justifici folosindu-te de gânduri false. Acest test simplu al adevărului te va ajuta să explorezi în viitor cum să renunți la scuze.
- ♦ Creează-ți o justificare opusă scuzei pe care o folosești. Poate să se dovedească falsă, dar poate să fie și adevărată, dacă o folosești ca pe o cârjă mintală, dar diferența dintre

ea și scuză este că te îndepărtează de deprinderi autodistructive.

lată un exemplu, ca să înțelegi ce vreau să spun:

Scuza: *Sunt prea bătrân ca să mai urmez o facultate.*

Întrebare: *E adevărat?*

Răspuns: *Poate să fie adevărat sau poate să nu fie. Nu pot să fiu sută la sută sigur că această afirmație e bătu-tă-n cuie, că e garantat adevărată.*

Ca să elimini această scuză care te-a împiedicat până acum să urmezi o facultate, gândește invers: *Am vârsta perfectă ca să urmez o facultate.* Cu ajutorul acestui gând nou, care, într-adevăr, poate și el să nu fie sută la sută adevărat, deschizi o lume a posibilităților. Câștigul e că te aliniezi cu câmpul tuturor posibilităților și chemi întăriri.

Din moment ce nu poți garanta sută la sută nici pentru vechea scuză, nici pentru noul gând și ești liber să alegi una dintre cele două perspective, de ce să nu optezi pentru cea care va lucra în beneficiul tău, în locul celei care lucrează împotriva ta? Sursa creatoare care te-a transformat din nonființă în ființă te sprijină în acest demers. Așa cum scrie și în Biblie: „Încrede-te în Domnul din toată inima și nu te bizui pe înțelepciunea ta! Recunoaște-L în toate căile tale, și El îți va netezi cărările.” (Proverbe 3:5-6)

Mentalitatea de până acum te-a condus la scuzele pe care te-ai bizuit o bună parte din viață. Acest „El” din Proverbe e Dumnezeu (sau eternul Tao) care deține adevărul suprem. Deschide mintea dorinței de a-ți revizui scuzele și poate, într-adevăr, Dumnezeu te va îndruma spre adevărul Lui.

Henry Ward Beecher ne dă o povăță inteligentă despre cum să discernem între fals și adevărat: „Împingând un adevăr foarte departe, întâlnești un revers”. Te sfătuiesc să acorzi acestui „revers” tot atâta importanță câtă le-ai acordat până acum scuzelor pe care le-ai considerat adevărate.

CAPITOLUL 13

A DOUA ÎNTREBARE: DE UNDE VIN SCUZELE?

*„Irevocabilul trecut nu-i socotit
Ca fără rost, nefolositor de fel,
Când, dintr-a lui ruine, în sfârșit
Ne îndreptăm spre-un mult mai nobil
tel.”*

Henry Wadsworth Longfellow

Când te duci la medic cu o problemă de sănătate, mergi pregătit să răspunzi la întrebări destinate să îl ajute să depisteze ce se întâmplă cu tine și ce tratament să îți prescrie. Un scop important al acestui chestionar e să ajute medicul să înțeleagă care este cauza bolii, infecției sau traumatismului de care suferi. Am să folosesc și eu, ca metaforă, acest model medical, pentru a explora întrebarea *Cum au apărut scuzele?*. Pentru ca apoi să le putem face să dispară din viața ta.

Să descoperim originea scuzelor tale

Când vine vorba de acele cârje mintale de care te sprijini de atâția ani, o să-ți fie de folos să fii propriul medic și să afli originea și durata acestei „stări” înainte să începi tratamentul. La fel ca problemele fizice, gândirea deprinsă, care te împiedică să ai viața pe care ți-o dorești, poate să-și găsească remediu dacă știi cum și de ce a apărut și poți începe un program de profilaxie.

Aplicând modelul unei „investigații generale” pe care ar realiza-o medicul, am creat cinci întrebări, care te vor ajuta să înțelegi de unde vin scuzele.

1. Ce simptome ai?

Imaginează-ți scuzele pe care le-ai folosit până acum ca pe niște simptome care te-au împiedicat să-ți optimizezi potențialul de fericire, succes și sănătate – chiar dacă nu sunt la fel de evidente precum febra, nasul înfundat, o inflamație în gât sau orice alt simptom fizic care te-ar determina să te duci la medic. Descrie ce simți când știi că suferi de virusul scuzei și fii cât mai precis. Printre simptomele frecvente se află: episoade dese de învinuire a altor persoane; transfer de responsabilitate asupra oricui pentru faptul că ești nefericit; crize de rușine subite; furie pe tine sau pe alții, care izbucnește la cea mai mică iritare; un sentiment de invidie pe care îl simți când te compari cu alții; lene, indolență și văicăreală. Când virusul scuzei prezintă forme acute, observi cum îți petreci mult timp căutând ocazii în care să te simți prost – succesul, fericirea și sănătatea altora nu fac decât să îți intensifice simptomele. Neîncrederea în sine, resentimentul, anxietatea permanentă, îngrijorarea, deznădejdea, tristețea, senzația că nu valorezi nimic, precum și multe alte simptome, pot să mai apară.

2. Când ai avut primele simptome?

Simptomele tale își au probabil originea în amintirile din copilărie, care încă persistă, în versiuni adulte. Spre exemplu, raționamentul *Sunt prea bătrân* se poate să fi apărut sub forma *Sunt prea mic*, în adolescență; scuza de la maturitate, *Sunt prea ocupat*, se poate să se fi manifestat inițial când ai fost la școală, sub forma *Nu pot să mă joc cu prietenii, pentru că trebuie să-mi fac treburile în casă, să învăț și să mă duc la culcare*. Poate că i-ai admirat, de asemenea, pe membrii familiei care au fost un model comportamental de oameni care-și căutau scuze, aparent cu succes.

Aceste deprinderi de-o viață au devenit atât de închistate în ființa ta, încât doar acum ai reușit să le vezi ca pe niște simptome ale unei boli. Deși nu există niciun remediu pentru situațiile la care ai fost expus și care au contribuit la apariția

acestei „boli a scuzelor” astăzi, poți să vezi în ce mod ai fost infestat când erai copil. Și cel mai bun tratament în acest caz poate fi umorul, așa cum face actrița Tallulah Bankhead, mai ales în remarcă pe care se spune că a făcut-o, și anume că „singurul lucru din trecut pe care îl regret e durata trecutului. Dacă aș putea să-mi mai trăiesc o dată viața, aș face aceleași greșeli, dar mai devreme.”

3. Cu cine ai fost?

Simplul fapt că știi cu cine ai fost când te-ai contaminat cu boala scuzelor, din păcate, nu va schimba nimic. Vei aduce numai un crâmpei de lumină, dar concluzia va rămâne aceeași: trecutul va rămâne pentru totdeauna în trecut și nu îl vei mai putea schimba niciodată. Ar trebui să știi deja cu ce oameni ai fost când te-ai pricopsit cu atâtea deprinderi autodistructive. Printre ei se numără: membri ai familiei tale, rude mai apropiate sau mai îndepărtate, mai ales părinții și bunicii, profesori, colegi de clasă și prieteni, membri ai unor organizații religioase și chiar oameni care au apărut la vreo emisiune de televiziune la care te-ai uitat, în diverse reviste sau ziare pe care le-ai citit sau în muzica pe care o ascultai. Și aș putea să continui la nesfârșit să enumăr situații în care ai fost expus la viruși mintali. Singurul scop al acestor viruși a fost să se înmulțească, să se infiltreze și să se răspândească peste tot pe unde reușeau să se instaleze – iar mintea ta curioasă, deschisă și dornică a fost cu siguranță un loc ispititor pentru ca ei să prindă rădăcini.

Așadar, când îți pui întrebarea de la cine te-ai putut contamina de boala scuzelor, îți poți răspunde în mod realist, că ai luat boala asta de la aproape oricine și orice cu care ai venit în mod regulat în contact, începând din primele momente ale vieții.

4. Oamenii care au fost în preajma ta au simptome similare? Au fost contagioși?

Dacă medicul te-ar trata de o boală, ți-ar mai spune că e important să împiedici răspândirea ei – nu ar trebui ca numai tu să fii tratat corespunzător, ci și acela sau aceia de la care ai luat-o. În afară de asta, medicul ți-ar spune cum să reduci posibilitatea de a-i pune pe alții în pericol sau ai putea fi ținut în carantină, pentru a opri răspândirea epidemiei.

Oamenii cu care ai intrat în contact de-a lungul vieții au avut boala scuzelor. Evident, nu poate fi vorba de niciun medicament, nici de carantină în acest caz, ci *trebuie* singur să ieși hotărârea să te reabilitezi, dacă vrei să scapi de modul de gândire deprins de-a lungul vieții. În timpul copilăriei, când ai fost expus la boala scuzelor, nu erai conștient de ce ți se întâmpla. Virușii mintali cu care te-ai ales îți erau transferați, ca prin farmec, de memetică, despre care ți-am vorbit în capitolele de început ale cărții. Amintește-ți că *memetica* vine de la a *mima* și, cu siguranță, ai mimat reacțiile oamenilor infestați din jurul tău. Erai un locșor primitiv și ușor accesibil, numai bun pentru ca meme-urile să se instaleze acolo, să se înmulțească și să se răspândească. Dacă mediul tău nu ar fi fost atât de fertil, astăzi nu ai mai avea de-a face cu scuzele.

Acesta nu-i un motiv să dai vina pe alții – de multe ori, mai ales în adolescență și mai târziu, ai putut să alegi dacă să le permiți sau nu memelor să se instaleze. Îți spun toate astea ca să vezi că, atunci când ai fost copil, ai fost ca un magnet pentru energia dirijată spre tine. Și nici când te-ai maturizat nu se poate spune că ai încetat să mai atragi scuze spre tine și că ai încercat să-ți perfecționezi modalități care să-ți permită să te debarasezi de ele.

5. Ai fost expus?

Pe scurt, răspunsul e *da*. Desigur că ai fost expus, pentru că zilnic ai intrat în contact cu purtători de viruși mintali. Paradigma *Fără scuze!* are însă menirea să-ți întărească sistemul imunitar natural, astfel încât să poți face față, de acum înainte, oricărui proces infecțios asemănător care te-ar putea pune în pericol, acum sau în viitor.

Asumarea întregii responsabilități

În ciuda a ceea ce crezi, singurul loc în care au apărut aceste scuze ești tu. Indiferent cât ai fost de mic când ți-au fost implementate aceste idei; indiferent cât de contagioasă a fost atmosfera din mediul familial; indiferent cât de des ai fost expus și cât de virulent s-a manifestat boala acasă, în școală, la biserică și în cultură, tu ești singurul responsabil. Ca să îți trăiești viața fără scuze, trebuie să vrei să spui: „Eu am adoptat aceste comportamente – eu le-am ales pe toate. Poate am fost doar un copil, poate nu am avut capacitățile sau abilitățile naturale să opun rezistență acestor influențe din copilărie, dar tot alegerea mea a fost. Îmi asum acum responsabilitatea pentru fiecare scuză pe care am creat-o.”

Motivul pentru care te-am supus celor cinci întrebări în ultima parte a cărții nu e ca tu să-ți cauți noi explicații pentru deprinderile tale, ci mai degrabă ca să vezi cât de puternici au fost acești viruși mintali în timpul anilor în care ai fost în formare. Însă la fiecare etapă a expunerii la acești viruși mintali, tu ai avut de ales. Poți să-ți spui că ai fost vulnerabil, credul, inocent, fricos, că voiai să te adaptezi sau să faci și tu ce făceau alții, dar în spatele tuturor acestor lucruri ai fost *tu*. Nu ești un scaun care să fie reproiectat sau tapisat de alții, nici un robot creat într-un laborator și uns de proprietarii lui ca să fie perfect... nu, ești o ființă omenească, înzestrată cu minte. La urma urmei, ai fost și membri ai familiei – poate frați sau surori de-ale tale – care nu s-au lăsat păcăliți, ca tine, și probabil ai mai văzut și prieteni care au rezistat eforturilor altora de a-i culturaliza în acest fel.

Te sfătuiesc să îți asumi toată responsabilitatea pentru oricare din tendințele tale de a-ți inventa scuze. Ești perfect capabil acum să hotărăști să pui capăt acestor deprinderi prin care te sabotezi singur, așa cum ai fost și când erai copil. Dar te rog să nu îți asumi responsabilitatea cu un sentiment de rușine sau de reproș față de tine. Să știi că de-a lungul vieții ai făcut ce ai știut să faci. Și să nu crezi că acum ești pedepsit sau atragi aceste tendințe din cauză că plătești karmei tale vreo datorie pentru ceva ce ai făcut într-o viață anterioară. Am descript scuzele ca pe niște simptome și ți-am vorbit despre caracterul contagios al acestor meme din copilărie doar ca să le înțelegi, să le îmbrățișezi cu simpatie și să îți iei rămas bun de la ele pentru totdeauna. Gândește-te la ce a spus Sfântul Apostol Pavel în Epistola către Corinteni: „Când eram copil, vorbeam ca un copil, simțeam ca un copil, gândeam ca un copil; când m-am făcut om mare, am lepădat ce era copilăresc.” (1Cor.13.11) Gândește-te la acest comportament pueril de a imita pe alții și amintește-ți: *Nu mai trebuie să mă mai țin de niciun comportament pe care l-am adoptat când am fost copil, indiferent cât de puternice au fost aceste influențe.*

Când îți pui întrebarea *De unde au apărut scuzele astea?*, răspunsul e că au venit de la tine, un individ care a fost odată gata să adopte acel mod de gândire. Dar recunoaște că acum vrei să îți iei la revedere și să scapi de scuzele care te împiedică să te bucuri de fericire, de succes și sănătate deplină. Ideea de bază e că, o dată ce începi să înțelegi, începi și să încetezi să-ți mai cauți motive și să te justifici. Trecutul nu e un motiv în plus să îți justifici lipsurile – nu îți spune în gând că vechile influențe sunt scuza ca să-ți cauți scuze! Asumă-ți responsabilitatea pentru viața ta și încetează să mai dai vina pe alții.

Hai să luăm ca exemplu 4 din cele 18 scuze prezentate în Capitolul 3, ca să vedem cum a apărut deprinderea asta de a-ți căuta scuze:

1. Nu merit mai mult

Cum crezi că e posibil ca o creație Divină să nu fie vrednică de ceva? Ești și ai fost dintotdeauna o părticică a lui Dumnezeu. Să știi că tot ce e existență a fost la origini nonexistență. Biblia însăși ne spune că Spiritul e cel care dă viață. Și atunci, unde ai învățat tu scuza asta?

Când ai fost în perioadă de creștere, ai fost înțărcat cu idei cum că vrednicia ta depinde de măsura în care răspunzi directivelor egoului, care îți spun ce să faci, ce să ai și ce cred alții despre tine. Ceea ce meriți s-a corelat cu aceste directive ale egoului: *Dacă fac bine, sunt vrednic, dacă nu fac bine, nu sunt vrednic. Dacă adun multe lucruri de valoare și fac bani mulți, sunt vrednic, dacă nu, nu sunt vrednic. Dacă ceilalți îmi aprobă faptele, sunt vrednic, dacă nu mă bucur de simpatia lor, nu sunt vrednic.*

La fel ca majoritatea dintre noi, ai fost cufundat într-o cultură care te-a învățat acest mod de gândire, care e rezultatul muncii eului fals. Și astfel acum, când ești adult, când vezi că alții au mai mult succes decât tine, că au mai multe jucării decât tine, că se bucură de o reputație mai bună decât a ta, primul impuls e să rupi legătura dintre statutul tău social și ceea ce meriți tu ca om. Ai fost supus ani întregi unui antrenament solid de dezvoltare a egoului, care te-a învățat să te ascunzi în spatele gândului că *Nu merit mai mult*. Întrucât aceste scuze sunt generate de eul fals, te vor însoți până părăsești această lume, doar dacă nu vrei să îți spui: *Bine. Înțeleg cum a apărut acest raționament egocentric – și îmi dau seama că încă îl folosesc – dar, de acum încolo, îmi doresc un alt fel de viață, Fără scuze!*

În cazul fiecărei scuze din această categorie îți propun să gândești așa: *Fiecare om din viața mea a procedat cum a crezut el de cuviință, iar eu am hotărât să mă iau după el la momentul respectiv. Dar de astăzi am să încetez să mă mai folosesc de modul ăsta perfid și absurd de a gândi și o să-mi amintesc că sunt o creație Divină, o replică personalizată a lui Dumnezeu. Prin urmare, nu voi mai gândi că nu merit – de*

prea multă vreme gândesc așa și nu m-a ajutat deloc să-mi îndeplinesc destinul.

2. Așa sunt eu

Ți s-a oferit posibilitatea să te dezvolți ca și când Creatorul tău s-ar fi ocupat de asta? Cochilia ta fizică a putut, desigur, să se dezvolte așa cum i-a dictat natura: ai înălțimea, forma corpului, ochii și culoarea părului, precum și trăsăturile feței pe care ți le-a dat natura. Dar personalitatea, dezvoltarea emoțională și intelectuală, aspirațiile, părerea despre tine sau conștiința spirituală – aceste aspecte au fost și ele încurajate să se dezvolte natural?

Scuza *Așa sunt eu* vine exact din lista lucrurilor pe care ai fost învățat că nu poți să le faci și pe care am prezentat-o mai înainte în carte. Ți s-a creat o formulă, care apoi s-a materializat în produsul finit pe care l-au vrut familia și cultura. Când ți se spune: „Nu-i voie să faci asta, nu-i voie să faci aialaltă” de multe ori și tu ești gata să devii produsul așteptat de cei din jurul tău, ajungi să crezi că firea ta e ceea ce ți s-a permis să faci. Te porți conform cu ce ți s-a spus despre tine și ai adoptat. Așadar, dacă ți se spune de foarte multe ori că ești leneș, nevrednic sau dezorientat, în cele din urmă ajungi să îți însușești această descriere. Dacă ți se repetă mereu că ești ca taică-tău, care a fost toată viața un neisprăvit, vei sfârși prin a crede că tu, din fire, ești așa cum îl văd ceilalți pe tatăl tău.

Pune-ți din nou întrebarea pe care ți-am sugerat-o mai înainte în carte: *Cum ai fi dacă nu ar fi existat nimeni să-ți spună cine ești?* Asumă-ți întreaga responsabilitate pentru tot ce consideri că ține de firea ta, amintindu-ți, în același timp, să privești din altă perspectivă ce anume a generat această scuză. Încearcă să gândești, spre exemplu: *Am ales să consider părerea altora despre cum eram și ce voiam să fiu mai importante decât părerea mea, de om lipsit de experiență. Da, am fost mic și vulnerabil atunci, dar tot eu am fost cel care a ales așa.* O astfel de gândire îi dă un bobârnac vechii scuze, ca să o ia la vale pe scări, și te va ajuta să-l iubești pe omulețul care erai

atunci și să încerci să reparați cu tandrețe ce tu (nimeni altcineva) ai făcut. Nu poți schimba comportamentul altora, dar poți să îți asumi responsabilitatea pentru faptele tale, și asta te va ajuta să începi o nouă viață, *Fără scuze!*

3. Nu sunt destul de inteligent

Unde crezi că ai învățat că ești defavorizat la capitolul creier? Păi, ai făcut parte dintr-un sistem educațional care a dat valori numerice capacității tale intelectuale. În urma unui test, ai primit un număr, pe care l-ai purtat cu tine toată viața. Ai învățat să ascuți un profesor a cărui metodă de predare nu a fost concepută să corespundă mai multor moduri de învățare dintr-o clasă de studenți, așa că tuturor vi s-a aplicat aceeași metodă. La sfârșit, primeai un test, și apoi o notă, prin care performanțele tale erau comparate cu ale celorlalți; fiecăruia îi era atribuit un punct pe o curbă de valori în formă de clopot, în funcție de rezultatele din ziua respectivă, din săptămâna aceea și din acel domeniu specific. Ți-ai format despre tine o părere bazată pe ce spuneau profesorii, pe notele de la teste și pe ce arătau performanțele științifice – ai aflat că ești mediocru la scris, peste medie la arte, dar că ai dizabilități mintale la matematică. În curând, ai avut totul pregătit pentru o mare scuză (*Nu sunt destul de inteligent*), pe care ai început să o folosești ori de câte ori îți convenea.

Ce nu ai aflat încă e că testele de inteligență măsoară numai cât de bine rezolvi teste de inteligență! Se pare că performanțele științifice nu au nimic de-a face cu potențialul tău intelectual. Însă mintea ta tânără a înregistrat acele experiențe școlare și le-a adăugat mesajelor pe care le absorbești deja, cum că nu ești la fel de deștept ca frații tăi, n-ai fost niciodată bun la matematică sau că nu ești la fel de talentat cum sunt copiii vecinilor. Această avalanșă de critici îndreptate spre capacitățile tale intelectuale te pot determina ușor să simți nevoia să parezi aceste lovituri, și astfel să apelezi la scuze.

Adevărul e că, fiind o creație care își are originea în lumea Spiritului, ai inteligență exact atâta câtă îți trebuie ca să duci la

bun sfârșit tot ce vei face atât timp cât ești pe această lume. Totul e perfect... la fel și tu!

Eu consider că cineva precum ginerele meu Joe, care poate să pună o podea laminată minunată și fără cusur, e un geniu. Fie că s-a descurcat sau nu bine la testele de aptitudini, geniul lui Joe e dovedit de simțul lui artistic – de acea minte grozavă care știe să aranjeze și să distribuie fibrele lemnului, să le alinieze și să le etanșeze prin nesfârșite măsurători și calcule. Și tu ai inteligența de care ai nevoie pentru orice îți aprinde o pasiune creatoare sau îți trezește interesul pentru a găsi soluții. Crede asta despre tine și nu vei mai avea nevoie vreodată să apelezi la scuza că *Nu sunt destul de inteligent*.

4. Nu se cade să fac asta

Să te supui întotdeauna regulilor e o memă sau un virus mental, care a devenit un indicator acceptabil al onestității și integrității tale. Dar uite ce spune Martin Luther King Jr., într-o epistolă scrisă în închisoarea din orașul Birmingham, în 16 aprilie 1963: „Să nu uităm niciodată că tot ce a făcut Hitler în Germania a fost «legal» și tot ce au făcut luptătorii pentru libertate în Ungaria a fost «illegal».” Îmi place foarte mult și ce spune Ralph Waldo Emerson: „Nicio lege nu poate să fie pentru mine mai presus de firea mea.”

Nu susțin că trebuie să fim anarhici și indiferenți la legile care guvernează o societate civilizată. *Te sfătuiesc* însă să apleci urechea la ce au spus unele dintre cele mai luminate minți ale noastre despre faptul de a-ți lăsa viața condusă de legi. Iată ce spunea marele meu mentor Lao Zi, în Tao Te Ching:

Când măreția lui Tao este prezentă

Faptele răsar din inimile noastre.

Când măreția lui Tao lipsește

Faptele se fac după reguli.

Trăiește-ți viața dintr-o perspectivă focalizată pe Tao sau pe convingerea că suntem creaturi ale lui Dumnezeu. Știi că tot ce-ți spune inima să faci e drept. Știi că n-ai nevoie de reguli împovărătoare făcute de alții, dintre care unora nu are

sens să li te supui, să le lași să-ți conducă viața. Această a patra scuză e o eschivare în toată regula.

Vreau să mai citez un american faimos care a exprimat ferm nevoia unei relative independențe dacă vrem să ne trăim viața la maxim, să avem o viață plină de succes și sănătate. Citește cu atenție aceste cuvinte: „De sufletul fiecărui om trebuie să se îngrijească el însuși. Dar dacă el îl neglijează? Ei bine, dar dacă își neglijează sănătatea ori condiția... magistratul va face o lege ca el să nu fie sărac sau bolnav? Legile ne feresc de relele pe care ni le pot face alții, dar nu de noi înșine. Nici chiar Dumnezeu nu-i poate salva pe oameni împotriva voinței lor.” Cel care a scris aceste cuvinte a fost nimeni altul decât Thomas Jefferson.

Așadar, iată că unul dintre cei mai admirați mentori din istorie ne amintește că regulile nu ar trebui să fie un factor determinant în nicio decizie care te privește pe tine. Acești oameni înțelepți te sfătuiesc să treci de ele și să te lași condus de pasiunea ta (bineînțeles, atât timp cât nu faci niciun rău altora).

Dacă ai tendința să folosești scuza *Nu se cade să fac asta*, să știi că scuza asta ți-a fost transmisă și alimentată de cei care au vrut să-ți controleze comportamentul. Totuși și în această privință e important să-ți asumi responsabilitatea totală a faptelor tale. Nu mai ești un copil care să aibă nevoie de reguli ca să fii sigur că ești în siguranță, sănătos și bine integrat în familie, în colectivitate. Fii gata să îți ascuți vocea de adult, care îți spune ce e bine *pentru tine*. Lasă-te condus de acea viziune, fiind atent la pasiunea ta interioară. Renunță să faci lucruri respectând instrucțiuni sau reguli care nu mai sunt valabile pentru tine.

♦ ♦

După cum vezi, toate scuzele astea își au originea în primii ani ai vieții tale. Chiar dacă îți asumi responsabilitatea pentru rolul pe care l-ai avut în apariția acestor scuze, fii blând cu tine. Să-ți amintești că ai făcut ce ai știut tu că e bine când ai fost copil. Așa că vizitează acele ruine despre care vorbește

Longfellow în citatul de la începutul capitolului – descoperă de unde au apărut și de ce au persistat atâtea vreme sub forma unor gânduri deprinse. Fă precum ne sugerează poetul și începe o viață *Fără scuze!*, care e mult mai nobilă decât o existență îmbâcsită de justificări, prin care nu faci decât să te sabotezi pe tine însuși.

Sugestii pentru aplicarea celei de-a doua întrebări a paradigmei

- ♦ Cea mai utilă sugestie pe care ți-o pot face în privința întrebării *De unde vin scuzele?* e să răspunzi la ea cu următoarele patru cuvinte: *vin de la mine*. Asumă-ți, începând de astăzi, toată responsabilitatea pentru gândurile tale prin cuvintele pe care le rostești. Încearcă, în măsura în care poți, să analizezi procesele de proliferare a virușilor mintali și influențele pe care le-au avut asupra ta setările din copilărie. Încearcă, de asemenea, să gândești și să-ți spui: *Când am fost copil, am ales să mă folosesc de scuze. Atunci nu mi-am dat seama că am și alte opțiuni. Îmi dau seama că am continuat până acum să persist în alegerea de a mă folosi de acele scuze.* Consideră-te unicul responsabil – nu ai pe cine să învinovățești. Nu trebuie să aștepți să vină nimeni să desfacă ce a făcut, de vreme ce n-ai putut deveni un furnizor de scuze fără consimțământul tău. Iar dacă ți-ai dat consimțământul, paradigma *Fără scuze!* îl revocă acum.
- ♦ Iartă-i pe toți, inclusiv pe tine. Toți cei care te-au infestat cu viruși mintali și te-au setat nu au făcut decât ce au știut în împrejurările de atunci ale vieții lor, iar pentru acei purtători de viruși nu a trecut decât o generație de când și ei au primit același mod de gândire deprins. Să-ți amintești mereu versetul din rugăciunea Sfântului Francisc: „Iertând, suntem iertați.” Renunță să mai arunci vina asupra altora și descotorosește-te de scuzele care au fost o plagă în viața ta și te-au împiedicat să-ți împlinești destinul. Iertându-i pe

toți, te împaci cu ei și... cu tine. Și nu uita, dacă nu ai fi învinovățit pe nimeni pentru tendința ta de a-ți crea scuze, n-ai avea pe nimeni cu care să te împaci!

CAPITOLUL 14

A TREIA ÎNTREBARE: CE CÂȘTIG?

*„Ne mințim singuri, ca să mai avem încă
scuza ignoranței, alibiul prostiei și al
incapacității de înțelegere, cu ajutorul
căroră continuăm să comitem cu bună
știință cele mai monstruoase crime.”*

Aldous Huxley

În citatul de mai sus, din eseul lui Huxley „Words and Behavior”, „crimele monstruoase” comise de noi și împotriva noastră ne permit să păstrăm în continuare moduri de gândire deprinse – și dăunătoare – folosindu-ne de minciună. Această a treia întrebare te va ajuta să-ți clarifici eșafodajul psihologic pe care se sprijină asemenea minciuni.

De ce să păstrezi un gând deprins care te împiedică să ai o viziune superioară despre tine? Soluția pare destul de simplă: Încetează pur și simplu cu scuzele! Dar în mod cert e nevoie de mai mult decât atât ca să scapi de aceste cărje mintale, altfel le-ai fi abandonat de mult. Și dependentul de droguri și alcoolul știu că motivele pentru care nu se lasă de ele îl trag înapoi, și cu toate astea nu-și schimbă comportamentul. Probabil că simți că, într-un fel, ai de câștigat de pe urma acestor gânduri prin care te sabotezi singur, chiar dacă rezultatele dovedesc contrariul.

Răspunsul tău la Ce câștig? te va lăsa să pătrunzi în sistemul de câștig, pe care l-ai construit cu grijă. E motivul pentru care poți să bagi mâna în sacul cu scuze și să scoți de acolo adevărate nestemate, ori de câte ori îți convine. Iar faptul că aceste gânduri deprinse te-au însoțit o bună parte din viață, le-a transformat în niște răspunsuri automate.

Fără scuze!

189

Gândește-te câteva clipe de ce crezi că gândurile tale îți susțin comportamentul care nu servește destinului tău. William Wordsworth, pătrunzătorul poet englez, spunea odată: „Obişnuințele guvernează gloata nechibzuită”, *gloată* fiind folosit în sens peiorativ, ca să descrie un mod de gândire comun. Scopul tău e să te rupi de aceste gânduri deprinse care te-au transformat în încă un membru al turmei obediente, iar pentru asta ai nevoie de un mod de înțelegere nou. O asemenea înțelegere îți e probabil mult mai accesibilă acum decât ți-a fost în prima parte a vieții, când te-ai preocupat să-ți formezi și acumulezi obiceiurile. Cuvintele lui Thoreau te încurajează să faci ca această a doua parte a vieții tale să fie mai bună, schimbând calea pe care o urmezi:

Așa cum un singur pas nu va bătători o cărare pe pământ, tot așa un singur gând nu va deschide o cale în minte. Ca să se vadă o cărare, trebuie să mergem iar și iar pe acel drum. Ca să facem o cale adâncă în minte, trebuie să ne repetăm iar și iar aceleași gânduri care vrem să ne călăuzească în viață.

Paradigma *Fără scuze!* te invită să explorezi raționamentul care ți-a creat deprinderea de a te folosi de scuze, pentru ca apoi să dezvoltăm o gândire nouă. La fel cum un elefant poate fi ținut cu o sfoară dacă se crede captiv, dacă tu crezi că ești legat cu lanțuri de scuzele tale, ești robul lor. Întrebându-te Ce câștig?, reușești să vezi în profunzime natura sclaviei tale față de vechiul proces de gândire și te va ajuta să îți formezi o nouă cale în minte, care, în curând, va fi foarte umblată.

De exemplu, a fost o perioadă când beam zilnic peste opt băuturi răcoritoare îndulcite artificial. Scuza mea era că dintotdeauna am făcut așa și mi-ar fi foarte greu să renunț la acest obicei. Apoi s-a întâmplat să citesc cartea lui Epictet *Handbook of Conscious Living* (scrisă de discipoli, după prelegerile lui, cu mai bine de 2000 de ani în urmă), iar pasajul acesta mi-a atras atenția: „Nimic nu e, de fapt, plăcut sau neplăcut de la natură. Toate lucrurile devin una din două din obișnuință.” Aceasta mi-a permis o înțelegere profundă. Chimicalele pe care le beam zilnic nu erau bune la gust pentru că erau ce erau, ci pentru că acesta era un obicei atât de vechi, încât a bătătorit o cale în mintea mea, pe care eu credeam că nu e cu putință să o șterg.

În 1986, înarmat cu această nouă viziune și cu nimic altceva, am început să-mi bătătoresc o nouă cale. Mi-am repetat de mai multe ori că această licoare maro îndulcită artificial nu era, în sine, bună la gust – obișnuința era cea care o făcuse să îmi pară așa. Până astăzi n-am mai luat nicio înghițitură din nicio băutură răcoritoare. Așadar, după cum vezi, poate fi foarte folositor și ne poate schimba viața să încercăm să aflăm de ce am bătătorit zi de zi o anume potecă.

Frecvente câștiguri ascunse pentru care ne căutăm scuze

Am folosit cuvântul *ascunse* ca să te previn asupra faptului că ești adesea complet inconștient de motivele pentru care continui să mergi pe aceeași cărare și să te sprijini pe aceleași scuze. Multe comportamente și moduri de gândire persistă datorită percepției unor câștiguri, care se poate să nu fie chiar atât de folositoare pentru tine. De fapt, majoritatea recompenselor psihologice aduse de obiceiul de a te folosi de scuze sunt chiar dăunătoare, în sensul că te autodistrugi.

Cele mai frecvente câștiguri psihologice folosite să susțină obiceiurile dăunătoare sunt discutate în paginile care urmează. Folosește înțelegerea pe care o dobândești citind despre ele ca să-ți creezi în minte o nouă cale, fără scuze:

1. Eschivarea

Când te cramponezi de un gând prin care te sabotezi singur, nu faci decât să bați pasul pe loc. *Va fi greu... O să-mi ia foarte mult timp... Mă copleșește... Nu am destui bani pentru asta și așa mai departe* nu fac decât să-ți justifice indolența printr-o explicație. Și o dată ce-ai făcut asta, ești liber să te bucuri în voie de răsplata sustragerii.

Am fost coordonator pentru studenții doctoranzi la o universitate prestigioasă, timp de șase ani, din 1970. Am observat că, fără prea multe excepții, majoritatea studenților doctoranzi erau capabili să-și facă lucrările de curs – dar când venea vremea să-și scrie disertația (care e un proiect de cercetare foarte

complex, ce are, în general, lungimea unei cărți și trebuie realizat pentru a obține titlul de doctor) și apoi să o susțină în fața unei comisii formate din profesori ai facultății, mulți dintre ei se simțeau incapabili. Își justificau comportamentul cu motive de genul: *Sunt prea obosit... Nu sunt destul de inteligent ca să scriu și să susțin o carte... O să-mi ia foarte mult timp... N-am destulă energie și multe altele* din catalogul de scuze. Asemenea justificări erau pur și simplu vitale pentru cei care încercau să se eschiveze de la ceva.

Eschivarea e o răsplată frecventă și ușor de identificat, altfel spus, e răsplata psihologică ce îți permite să fii, într-un fel, împăcat cu tine când iei decizii prin care îți pui singur piedici. Scuza devine aliatul tău, chiar dacă e un aliat care nu pune la suflet interesele tale.

2. Siguranța

Niciunui dintre noi nu-i place nesiguranța, astfel că ne folosim de scuze ca să evităm situațiile potențial periculoase. În loc să străbatem un teritoriu neexplorat, unde ne poate paște riscul unei nereușite, epuizarea, necunoscutul, riscul de a fi ridicoli, de a fi răniți și alte asemenea riscuri, e mai convenabil să ne retragem în paradisul familiarului. Problema e că obiceiul de a ne inventa scuze ne dă doar o falsă idee de siguranță, cam tot așa cum protejează o „păturică” un copil speriat.

În interior simți o chemare puternică să îți îndeplinești destinul care îți clocotește în vene, dar faptul că alegi calea cea mai sigură te face să eviți această chemare. Pe de-o parte, te simți atras de țelul tău; pe de altă parte, nenumărate scuze îți răsună în urechi ca un cântec de sirenă. *Poate să fie riscant... Nu e firea mea... Mi-e foarte frică... O să fie o dramă în familie... Sunt prea bătrân... E prea copleșitor...* și alte asemenea fraze pot fi greu de ignorat.

Asta îmi aduce aminte de fiica mea Tracy, care și-a ignorat ani în șir chemarea. Avea o slujbă sigură, de director, cu foarte multe avantaje, un salariu excelent, oameni de treabă cu care să lucreze, o locație minunată și multe alte motive care ar fi

putut să o facă să rămână acolo până s-ar fi pensionat, la un moment dat.

Totuși în sinea ei ardea de dorința de a fi propriul șef, de a se folosi de desenele și de capacitățile ei de marketing ca să-și creeze propriile produse. Dar când se gândea că trebuia să renunțe la slujba sigură, cu toate beneficiile pe care le avea, nu putea să facă pasul, iar scuzele i-au furnizat explicațiile raționale de care avea nevoie.

După ani în care spunea doar de ce nu își putea împlini visul, fiica mea s-a hotărât într-un final să încerce să pună în aplicare paradigma *Fără scuze!*. Astăzi e directorul executiv al propriei companii, Urban Junket. Creează poșete de foarte bună calitate pentru femei și genți pentru laptop-uri, călătorind în toată lumea ca să procure materiale de cea mai bună calitate. Deși încă nu a ajuns la salariul și la beneficiile dinainte, se simte fericită, împlinită și foarte mulțumită de ce a făcut. Tracy nu mai e sclava câștigului pe care i-l ofereau scuzele. Îi poți vedea frumoasele creații online (pe www.urbanjunket.com) și îi poți trimite un mesaj de apreciere, dacă povestea ei despre cum a renunțat la scuze te inspiră, așa cum mă inspiră pe mine, foarte mândrul ei tată.

3. Drumul cel mai scurt spre ieșire

Fiecare scuză oferă generoasa răsplată a *drumului cel mai scurt spre ieșire*. Hai s-o recunoaștem: când ai de făcut o alegere între a face ceva ce îți solicită un efort și a face ceva ce nu cere niciun efort din partea ta, e simplu, ești gata să alegi a doua variantă, chiar dacă nu e alegerea care te va duce, într-adevăr, la îndeplinirea obiectivelor.

Eul tău superior vrea ca tu să-ți îplinești destinul, iar asta implică adesea să sacrifici ceva, să-i dedici timp, îți consumi energie mintală și fizică și solicită resurse financiare. Eoul se opune adesea dorințelor eului superior – eul fals te îndeamnă să stai, simțindu-se amenințat de orice încercă să îl scoată din misiunea lui de a te ține la un loc calduț și confortabil, astfel încât să eviți lucrurile dificile. Așadar, există un mare câștig

atunci când te folosești de scuzele care îți permit să alegi în viață drumul cel mai scurt.

Sunt conștient de efortul și lupta interioară cotidiană care mă pasc o dată ce mă hotărâsc să stau la masă și să scriu zi și noapte, adesea câte un an întreg, până când termin o carte. Dar fac asta de destul de multă vreme și știu sigur că îndeplinirea unui astfel de proiect servește perfect țelului meu în viață. Pentru că a sta aici singur și a face munca asta îmi dă echilibru, adică mă aliniază cu chemarea sufletului meu. Cu toate astea, de-a lungul anilor am observat că sunt tentat să las scuzele să mă împiedice să fac ce-mi spune inima că trebuie să fac. Scuzele insistă: *E prea amplu acest proiect și nu ai destulă energie. Nu mai trebuie să demonstrezi nimic, odihnește-te. Ești obosit. Las-o mai moale. Scriul te ține departe de familie și ai de îndeplinit multe îndatoriri față de ea.*

Aceste îndemnuri și altele asemănătoare mi-ar da un câștig ușor de obținut, dacă le-aș asculta. M-aș scuti de neliniște, de frământări, de singurătate, de stat toată ziua aplecat pe foaia de hârtie, acțiuni inerente procesului de creație. Dar e mult mai mare bucuria când văd rezultatele muncii mele și tot binele pe care efortul meu îl face lumii, decât plăcerea trecătoare pe care aș putea s-o obțin dacă aș lua-o pe drumul cel mai scurt și m-aș sustrage de la ce știu că trebuie să fac.

4. Manipularea

Unul dintre cele mai importante câștiguri pe care multe dintre aceste scuze ni le aduc este posibilitatea de a-i manipula pe alții, de a-i determina să facă ceea ce trebuie să faci tu. Deși nu pare să fie unul dintre lucrurile cele mai bune, așa se întâmplă. Când te hotărăști să folosești o scuză precum: *N-am destulă energie pentru asta... Sunt prea obosit... Nu sunt destul de puternic sau de inteligent* sau alte scuze asemănătoare, pasezi responsabilitatea unei alte persoane. O dată ce i-ai explicat acelei persoane de ce nu poți să faci ceva, te poți așeza confortabil și privi cum persoana respectivă începe să facă ce trebuie să faci tu.

Ca tată a opt copii, am văzut strategia asta de mii de ori. De exemplu:

- ♦ *Sunt prea obosit* se traduce prin: *Să facă altul treaba asta. Câștigul? Eu pot să dorm, în timp ce altul preia responsabilitățile mele.*
- ♦ *Nu-mi permit sau Mi-am cheltuit toți banii* se traduce prin: *Cumpără-mi tu ce vreau sau ce-mi trebuie. Câștigul? Te-am manipulat cu o scuză adecvată.*
- ♦ *Nu merit* se traduce prin: *Compătimește-mă. Câștigul? O să-mi dai ce vreau, pentru că îți pare rău să vezi că nu sunt în stare să obțin ceva.*

Desigur că nu trebuie să fii un copil ca să tragi foloase de pe urma tuturor acestor scuze, care, într-un fel sau altul, îți permit să-i manipulezi pe alții să facă ce vrei tu.

5. Aprobarea

Nimic nu-i place mai mult eului fals decât să i se dea dreptate, și el să spună despre altul că se înșală, iar scuzele sunt croite să se adapteze perfect acestui mod de gândire. Când folosești o scuză, te simți superior și îl pui pe altul în inferioritate... iar egoului îi place să se simtă un învingător, mai ales în defavoarea altuia.

Scuzele sunt, pur și simplu, niște justificări pe care ți le dai, fără ca neapărat să aibă vreo legătură cu adevărul – dar, deși sunt niște minciuni, tot ai de câștigat de pe urma lor. Chiar dacă pentru tine acest mod de gândire deprins poate să fie singura certitudine, dacă te convingi singur că ai dreptate trăiești cu iluzia că ești un învingător. În acest caz, scuza e o justificare de care te ajuți pentru că ai o părere proastă despre tine, iar câștigul e că raționamentul ăsta te ajută să trăiești cu tine însuși fără să recunoști că te minți singur.

De exemplu:

- ♦ *Nimeni n-o să mă ajute* se traduce prin: *Nu merit sau nu sunt destul de norocos ca să găsesc ajutor din partea cuiva, așa cum am spus-o întotdeauna. Uite, iar am dreptate.*

- ♦ *Nu se cade să fac asta, pentru că așa spun regulile* se traduce prin: *Vezi ce deștept sunt? Întotdeauna am spus că nu se poate altfel, și toți care cred că nu e așa se înșală.*
- ♦ *Va genera o dramă în familie* se traduce prin: *Dintotdeauna am fost singurul care a înțeles ce petrece în familia asta. Nimeni altcineva nu a înțeles la fel de bine ca mine.*

Și exemplele care să susțină acest raționament denaturat pot continua. Când îți inventezi scuze, simți nevoia să ți se dea dreptate și aduci toate argumentele posibile ca să demonstrezi cât de mult se înșală ceilalți și câtă dreptate ai tu!

6. Dezvinovățirea

Când recurgi la o scuză, cel mai important câștig e că arunci vina pentru lipsurile tale pe umerii altcuiva. Am mai scris în carte despre jocul acesta de-a vina: îți repet, asta e o făcătură a egoului tău, acel fals eu care nu crede în natura ta divină infinită, dar ține evidența asupra cât de bine ieși tu în comparație cu oamenii și cu întâmplările din lumea materială.

Dacă nu ești competitiv, egoul spune că e vina altcuiva. Dacă ești *nefericit, bolnav, sărac, ghinionist, fricos*, sau orice altceva inventează mintea ta, e întotdeauna numai vina cuiva sau a ceva ce nu ține de tine. Dacă eul tău superior se hrănește cu modestie, egoul este extrem de mândru. Astfel, când ceva nu merge bine, egoul are tendința să învinuiască pe altcineva, ca să-și păstreze mândria intactă.

Vina plătește un tribut imens, astfel că egoul inventează ceva ca să o folosească ori de câte ori poate. De asta, ori de câte ori dai vina pe economie, pe partidul politic aflat la putere, pe șecii bogați în petrol din Arabia Saudită, sau pe oricine-ți trece ție prin cap, eul tău fals obține un câștig. Nu poți să economisești destui bani, să atragi investitori pentru proiectul la care visezi, să îți plătești facturile sau să îți justifici falimentul? Jocul de-a vina îți oferă nu numai un țap ispășitor, dar îți dă și o răsplată substanțială pentru că folosești în continuare toate scuzele care au devenit un mod de viață.

7. Protecția

Când ai fost copil, familia ți-a oferit protecție. Tu erai mic, ei erau mari. Tu nu aveai prea mulți bani, ei dețineau toate resursele. Tu trebuia să ceri voie, ei țineau să-și păstreze autoritatea. Cu alte cuvinte, ai fost protejat. Când te-ai maturizat, ți-a convenit să te mai folosești de aceste comportamente remanente, deși a fi matur înseamnă să nu mai ceri nimic părinților și nici să nu te mai întrețină ei, așa cum o făceau când tu erai mic. De aici au apărut o grămadă de scuze, a căror principală răsplată e că te simți în continuare protejat și mai poți să gândești și să te comporți ca un copil.

Ca să poți păstra avantajele copilăriei fără să pari pueril, ți-ai creat scuze, care te fac să te refugiezi în teritoriul familiar al protecției. Justificările că nu ai viața pe care ți-o dorești îți oferă drept recompensă faptul că mai poți păstra sentimentul că ești încă un băiețel sau o fetiță. E o răsplată mare, într-adevăr, deși nu servește intereselor tale de adult.

Ca părinte, eu am simțit că datoria mea nu e aceea de a fi cineva pe care copiii să se sprijine, ci aceea de a-i ajuta să simtă că nu au nevoie să se sprijine pe cineva. Când unii dintre copiii mei au ajuns la maturitate însă, am observat că au fost reticenți în a-și asuma responsabilitatea deplină pentru toate lucrurile. După ce au început să iasă la suprafață scuzele, am observat că încă mai căutau sentimentul de protecție pe care îl ai atunci când altcineva ia deciziile în locul tău. *Nu sunt destul de puternic* se traduce prin: *Tati, fă-o tu în locul meu, ca să mă simt din nou protejat*. Și *Nu-mi permit* se traduce prin: *Plătește-mi tu, ca să scap de problema asta*.

La fel, multe dintre scuzele pe care le folosești au încorporat acel câștig că îți permit să-ți justifici lipsurile și să te simți din nou un copil protejat. Deși faptul că te întorci în copilărie te face să te simți temporar protejat, e limpede că o să te țină pe loc – la urma urmei, așa e firesc, ca mami și tati să nu te protejeze la nesfârșit.

8. Sustragerea de la prezent

Prezentul e tot ce avem. Numai asta am avut și numai asta o să avem toată viața. Cu toate astea, la fel cum există multe feluri de a trăi glorios și fericit în prezent, există și multe feluri de a te eschiva de la a trăi în prezent. Acum intervin scuzele.

La fel ca toate celelalte activități mintale, și inventarea scuzelor are loc în totalitate în prezent. Când te scuzi, așa îți folosești prezentul. Iar dacă folosești prezentul pentru justificări și explicații, atunci nu-l mai poți folosi ca să faci ceva constructiv, să încerci să te schimbi, să faci dragoste, să te bucuri de copiii tăi, de fiecare clipă și așa mai departe. Câștigul e că faci ceva cu timpul tău. Deși poate să fie de natură nervoasă, eschivarea de la a trăi în prezent este un mecanism convenabil să te țină legat de vechile deprinderi.

Prezentul e tot ce ai, iar fiecare scuză pe care o folosești te împiedică să trăiești în prezent. Nu poți să eviți prezentul, dar scuzele pe care le inventezi transformă în certitudine faptul că nu-ți vei schimba vechile deprinderi, pentru că vei fi prea ocupat să îți umpli clipele prețioase cu scuze.

Sugestii pentru a vedea reversul câștigului

Hai acum să privim din altă perspectivă cele 8 forme de câștig și să vedem cum le putem face să lucreze în favoarea, și nu în defavoarea ta. Citește următoarele sugestii cu intenția de a scăpa de vechile deprinderi și de a descoperi fericirea de a trăi la un nivel superior.

1. Eschivarea

Hotărăște-te să renunți la scuzele care te împiedică să faci ce știi că slujește intereselor proprii. Începe de astăzi să faci ceva de carepână acum te-ai eschivat, justificându-te printr-o scuză convenabilă. Dă acel telefon pe care ai tot amânat să-l dai, scrie o scrisoare unui prieten sau unei rude aflate la

distanță, pune-ți o pereche de pantofi comози și străbate un kilometru pe jos, fă ordine într-un dulap, fă oricare dintre acele lucruri pe care până acum te-ai eschivat să le faci, folosindu-te de scuze.

Spune-ți: *Pot să fac ce vreau și nu trebuie să mă eschivez de la nimic. Nu voi mai folosi nicio scuză ca să-mi justific obiceiul de a mă eschiva.*

2. Siguranța

Du-te într-o vacanță în care nu ți-ai plănuț nimic dinainte. Mergi numai și lasă-te condus de instincte, și nu de un itinerar planificat anterior. Mergi la un restaurant unde se servesc feluri de mâncare pe care nu le cunoști, mergi la un meci de fotbal, vizitează o moschee, mergi la un curs de yoga, fă o excursie în natură, orice altceva ce ți-a fost frică până atunci să faci. Impune-ți să renunți la scuzele pe care le-ai folosit până atunci și adoptă o filozofie de viață care să-ți lase mintea deschisă la orice noutate.

Spune-ți: *Voi alege calea cea mai puțin explorată și voi renunța să caut familiarul și iluzia siguranței.*

3. Drumul cel mai scurt spre ieșire

Discută cu mintea subconștientă, care s-a obișnuit să aleagă calea bătătorită, și explică-i că nu mai ești interesat de un astfel de mod de viață. Încearcă atunci calea inversă. În loc să te feliciți că ai reușit să te eschivezi de la ceva greu, felicită-te pentru că ai avut curajul și voința să urmezi o direcție nouă și care poate să nu fie prea confortabilă.

Cândva, mă simțeam răsplătit pentru obiceiul dăunător de a fuma prin plăcerea pe care credeam că o resimt, așa că nu voiam să renunț la el. În mod evident, mintea mea credea că era mai ușor să păstreze acest obicei dăunător, decât să renunțe la el. Dar după multe discuții cu mintea subconștientă a venit și ziua în care am inversat procedeul de a obține

răsplata. Am început să mă felicit pentru puterea interioară de a alege calea cea grea, în loc s-o aleg pe cea simplă și bătătorită.

Spune-ți: *Sunt pregătit să aleg căile dificile, atunci când asta e spre binele meu.*

4. Manipularea

Discută cu tine înainte să vorbești sau să te comporți în vreun fel care poate să-ți servească la a-i manipula pe ceilalți. Un dialog interior e crucial ca să scapi de vechiul procedeu de a obține o răsplată psihologică, pe care l-ai inventat fără să-ți dai seama. Și când ai de-a face cu membri ai familiei sau cu prieteni apropiați procedează la fel, discută cu tine înainte – nimeni nu trebuie să știe ce faci tu. În privința copiilor, încearcă să nu te amesteci în treburile lor, amintește-ți că în majoritatea cazurilor știu și singuri ce au de făcut.

Cântărește consecințele posibile înainte să spui un anumit lucru. Anticipează reacțiile celorlalți din încăpere, răspunsul tău și ce anume ar provoca o ceartă. (Toată această analiză nu ți-ar lua mai mult de o secundă sau două.) Rezultatul final ar putea fi să taci, oferind egoului o binemeritată pauză, în loc să împrăștii cu sfaturi, care nu reprezintă decât o formă de manipulare.

Spune-ți: *Sunt mulțumit în sinea mea. Nu trebuie să controlez și să manipulez pe nimeni ca să-l determin să gândească și să se comporte cum vreau eu.*

5. Aprobarea

Egoul petrece foarte mult timp căutând să aibă întotdeauna dreptate. Ca să elimini acest concept din portofoliul tău psihologic, începe să-i lași și pe alții să aibă dreptate. Când cineva spune ceva cu care de obicei n-ai fi de acord și te-ai contrazice doar cu scopul de a le demonstra că se înșală,

încearcă să spui: „Da, ai dreptate.” Acest răspuns va elimina nevoia egoului de a avea dreptate.

Dacă cineva îți spune: „Întotdeauna îmi ignori punctul de vedere și sfârșim prin a face numai cum vrei tu”, încearcă să răspunzi astfel: „Să știi că până acum nu m-am gândit la asta. Dacă mă gândesc bine, îmi dau seama că ai dreptate.” Voilă – se termină cearta. Ai inversat procedeul de a obține o răsplată psihologică și începi o viață fără conflicte.

Fă din aceste cuvinte o bază pentru noul tău comportament, repetându-le față de ceilalți ori de câte ori ai ocazia: *Ai dreptate*. Deși egoul o să protesteze vehement, strategia asta nu îți va aduce decât liniște și fericire. Preferi să ai dreptate sau să fii fericit?

Spune-ți: *Renunț la tendința de a le demonstra altora că se înșală.*

6. Dezvinovățirea

Amintește-ți că nimeni nu te poate face să simți ceva fără voia ta. De aceea nu e nimeni vinovat pentru ce se întâmplă în viața ta. Pornind de la această noțiune simplă, vei elimina pentru totdeauna procedeul de a obține o răsplată învinuindu-i pe alții pentru lipsurile tale și vei scăpa de tendința de a-ți căuta scuze.

Spune-ți: *Viața mea e urmarea tuturor deciziilor pe care le-am luat singur. Chiar și a acelor pe care le-am luat când am fost copil. Când egoul tău se lansează în jocul de-a da vina pe alții prin Nu e vina mea... N-am putut să fac nimic... Ei m-au determinat să fac asta... și așa mai departe, încearcă să nu renunți la decizia pe care ai luat-o, de a elimina câștigurile cu ajutorul ghidului Fără scuze!*

Spune-ți: *Îmi asum responsabilitatea, în loc să-i învinovățesc pe alții, și promit să renunț la tendința de a arunca vina asupra celorlalți pentru orice lucru care mi se întâmplă.*

7. Protecția

Aceste cuvinte ale lui Johann von Goethe te-ar putea ajuta să renunți să mai cauți sentimentul de protecție din copilărie: „Dacă toți copiii ar crește urmând sfaturile pe care le primesc, am fi înconjurați de genii.” Sau cum spune marele poet indian Rabindranath Tagore: „Fiecare copil e un mesaj de la Dumnezeu că încă nu e dezamăgit de oameni”. Goethe și Tagore spun că ai venit pe lumea asta să îți îndeplinești dharma, așa că permite geniului care ți-a fost dăruit de la Dumnezeu să se trezească.

Tot de ce ai nevoie ca să-ți îndeplinești destinul te-a însoțit înainte, în timpul și după conceperea ta – începe să conștientizezi acest lucru. Procedeul de a obține un câștig simțindu-te fragil și neajutorat dispare de la sine când începi să ai încredere în tine. În același timp, începi să ai încredere în înțelepciunea infinită care te-a creat.

Spune-ți: *Sunt un adult. Și am ajuns în lumea asta, din non existență, echipat cu tot ce am nevoie ca să-mi îndeplinesc glorios destinul.*

8. Sustragerea de la prezent

Când te simți descurajat sau abătut, întreabă-te: *Chiar vreau să-mi cheltuiesc prezentul, moneda prețioasă a vieții mele așa?* Această întrebare te va ajuta să devii conștient de importanța de a trăi în prezent – nu numai cu trupul, dar și cu mintea. Te sfătuiesc să consideri prezentul numai așa: un dar minunat de la Sursa existenței tale. Ori de câte ori îți irosești prezentul gândindu-te la cum erai, la rănilor pe care ți le-au provocat alții sau te îngrijorezi în privința viitorului, spui „Nu, mulțumesc” Sursei tale, refuzând darul minunat.

Așa cum am mai spus în această carte, tot ce ți s-a întâmplat, s-a petrecut nu în trecut, ci tot într-un prezent – relația ta cu viața e relația cu prezentul. Începe să conștientizezi cât de prețios e prezentul și renunță la vechea tendință de a folosi scuzele cu scopul de a evita prezentul.

Spune-ți: Refuz să-mi irosc prezentul prețios în vreun fel care să mă îndepărteze de iubirea Divină, originea mea.

♦ ♦

Acesta reprezintă răspunsul celei de-a treia întrebări a paradigmei *Fără scuze!*. Vezi acum cât de absurde sunt scuzele tale, care te închistează? În încheierea acestui capitol și înainte de a trece la următorul, gândește-te la ce a scris poetul Walt Whitman, în *Leaves of Grass (Fire de iarbă)*:

*A fost odată un copil, care pornea în fiecare zi pe un drum.
Și primul lucru asupra căruia își oprea privirea și îl primea în
sufletul lui cu*

*mirare sau compătimire sau iubire sau spaimă se transforma
și devenea o parte din el pentru ziua aceea
sau pentru o parte a acelei zile...
sau pentru mulți ani sau nesfârșit de mulți ani.*

Fii atent la ce privești. Și mai mult decât atât, nu îți crea un sistem de scuze de pe urma cărora să obții o răsplată când simți nevoia să te aperi, să fii compătimit sau când ți-e teamă. Cred că e un moment potrivit să ne reamintim aceste cuvinte, pe care le-am repet adesea: *Când îți schimbi felul în care privești lucrurile, lucrurile pe care le privești se schimbă.*

CAPITOLUL 15

A PATRA ÎNTREBARE: CUM AR FI VIAȚA MEA DACĂ NU M-AȘ FOLOSI DE SCUZE?

„Tot ce acum e real, a fost odată imaginar!”
William Blake

Cea de-a patra întrebare a paradigmei *Fără scuze!* te face să pătrunzi în lumea puternică a imaginației tale. Citatul de mai sus, aparținând poetului englez William Blake, ne dezvăluie un adevăr important: lucrurile pe care astăzi le iei așa cum sunt și le consideri literă de lege au fost odată doar în imaginația cuiva. Așa cum telefonul mobil a fost o idee înainte să devină o realitate, același lucru e valabil pentru tot ce ni se întâmplă în viață. Imaginația e crucială pentru a aduce lucrurile din lumea nonexistenței în cea a existenței. Iisus din Nazaret a spus că Spiritul e cel care dă viață, și Lao-Zi a spus că tot ce există vine din non existență. Aceste noțiuni, care au fost suficient de bune ca să fie îmbrățișate de acești doi giganti spirituali, sunt de o importanță fără margini pentru tine.

Calea de la non existență sau Spirit la lumea unei existențe *Fără scuze!* își are originea în imaginația ta. Îmi place să-mi reamintesc mereu această idee extraordinară, pe care am discutat-o în Capitolul 11: *O pădure fără margini doarme în visurile unei ghinde*. Până și pădurea a fost înainte o viziune, un vis, o idee – bineînțeles, a unei imaginații fertile.

Acest capitol e menit să te ajute să faci precum ghinda care își imaginează o întreagă pădure. Și tu ai în interiorul tău puterea să germinezi o serie de idei proprii, care vor elimina obstacolele din calea chemării tale. Când îți imaginezi că n-ai nevoie de nicio scuză, în cele din urmă vei acționa așa cum îți imaginezi. Așa că începe să-ți imaginezi cum ar fi viața ta fără

să existe scuzele pe care singur ți le-ai creat. Poți să începi prin a te obișnui să te vezi exact așa cum îți imaginezi că vei fi.

Cum să crezi că ești deja așa cum vrei să fii

Hai să medităm mai profund la citatul de la începutul acestui capitol și la ce implică renunțarea la obiceiul de a-ți căuta scuze. Prietenul nostru, poetul Blake, spune că noi ne-am imaginat aceste idei prin care ne impunem limite, înainte ca ele să devină realitate. Memetica, genetica, educația din copilărie, regulile impuse de cultură și societate și anii în care am trăit cu gânduri prin care ne-am creat limite, toate acestea și-au unit forțele ca să se transforme în scuzele care au devenit realitatea noastră.

Dacă observația lui Blake e valabilă și în cazul tău, atunci e valabil și corolarul. Cu alte cuvinte, dacă aplici paradigma *Fără scuze!* și urmezi ideile pe care le conține, atunci îți poți dovedi cât de puternică e imaginația ta. De aceea am folosit cuvântul ești alături de vrei să fii. În orice situație în care îți imaginezi ceva în mod activ, acel ceva este ca și împlinit, așa că poți, fără nicio îndoială, să îți transformi scuzele în fapte care să servească țărilor tale. În momentul când ai reușit să-ți implementezi acest mod de gândire, poți să realizezi ce-ți dorești.

Când aveam vreo douăzeci de ani, am încercat acest exercițiu de imaginație pentru scuza *Sunt prea obosit*. Auzeam scuza asta atât de des, încât s-a transformat într-un virus mental, pe care am început să-l mimez și să-l folosesc regulat. Era o scuză confortabilă, dar care îmi dăuna, pentru că mă obosea mai tare să mă gândesc și să spun cât sunt de obosit decât eram în realitate. Cu cât spuneam mai mult *Sunt obosit*, cu atât mai sleit de puteri deveneam, chiar dacă nu depuneam niciun efort fizic.

Într-o dimineață, după ce l-am auzit pe prietenul meu spunând că e prea obosit să plece într-o excursie de sfârșit de săptămână pe care o plănuise, m-am hotărât să renunț definitiv la această scuză. Mi-am propus să nu mai spun niciodată nici mie, nici altora cât sunt de obosit și am început să-mi imaginez

că mă bucur de o energie nelimitată. Nu mi-am schimbat programul de somn, nu am început să iau energizante, nici să-mi schimb stilul de viață – tot ce am făcut a fost să-mi imaginez că sunt o persoană care deține multă energie. Am reușit să schimb modul în care mă vedeam în relația cu oboseala. Și am început să mă consider o persoană care nu obosește niciodată. Totul a început cu acest mod de gândire nou, pe care l-am plantat mai întâi în imaginația mea. Și până în ziua de azi, cu toate că au trecut patruzeci de ani de atunci, am refuzat ferm chiar și să gândesc că sunt obosit.

Într-unul dintre eseurile sale, Ralph Waldo Emerson spune următoarea frază, care are un impact puternic asupra mea: „Imaginația e un mod superior de a vedea.” Pentru mine, asta înseamnă a vedea cu „v” mare. Considerându-mă în toți acești ani un om cu o energie nelimitată, am reușit să elimin oboseala și lipsa de energie și m-am remodelat în timpul acestui proces de imaginație.

Cum să-ți imaginezi calea spre o viață fără scuze

Te încurajez să analizezi conștient întrebarea: *Cum ar fi viața mea dacă nu aș putea să mă folosesc de scuze?* dând frâu liber imaginației. Imaginează-ți că există o poțiune magică, iar, după ce o bei, aceasta împiedică să se nască orice gând care are vreo legătură cu scuzele și urmărește cu atenție ce efect are asupra ta această viziune. Cum ar fi viața ta? Cum te-ai simți? Cum ai gândi?

O să facem împreună acest exercițiu, plecând de la câteva dintre scuzele din catalogul cu 18 categorii, din Capitolul 3:

1. Va fi greu/ O să-mi ia foarte mult timp

Aceste două scuze asemănătoare se substituie, adesea, acțiunii. Imaginează-ți însă că nu ești în stare să creezi aceste gânduri. Așa cum nu-ți poți imagina activitatea mentală a unei meduze fără ochi sau urechi care trăiește pe fundul unui ocean, tot așa nu-ți poți imagina că un proiect este dificil sau îți

ia prea mult timp. Și atunci, dacă ar fi imposibil să gândești așa, cum ar fi viața ta?

Indiferent ce vrei să realizezi, fie că vrei să devii un artist, să compui o piesă muzicală, să începi o afacere, să îți refaci relația cu părinții, cu soția sau cu oricine altcineva, să îți construiești o casă, să-ți îmbunătățești condiția fizică, indiferent ce altceva îți dorești – cum s-ar schimba lumea ta dacă nici măcar n-ai putea concepe ideea că va fi greu sau că o să-ți ia mult timp?

- ♦ **Fără aceste scuze, cum ar fi viața ta?** Garantat ai începe imediat să treci la fapte, care să te conducă la împlinirea visurilor tale. Ai vorbi cu alții care ar avea idealuri asemănătoare și apoi te-ai pune pe treabă cu succes. Ai avea multă energie și ai trăi activ viața pe care ți-o imaginezi. Ai atrage instantaneu ajutor și ai găsi oamenii potriviți. Ai găsi circumstanțele favorabile tot timpul. De ce? Pentru că te-ai comporta exact cum face Sursa creatoare. Ai fi aliniat cu un univers care îți spune „Da, poți” și care îți pune la dispoziție instrumentele necesare ca să demonstrezi că poți. Nu ai ezita și nu ți-ar fi frică dinainte că ceva ar fi greu sau ți-ar lua mult timp... Ai face fericit acel lucru, în loc să te justifici și să te plângi.
- ♦ **Fără aceste scuze, cum te-ai simți?** Fără aceste limite pe care ți le creezi, lasă-mă să mă hazardez să ghicesc că te-ai simți în extaz și, în sfârșit, complet util. Te-ar încânta să te simți liber, pentru că nu ar trebui să îți eviți adevărata dharma. Te-ai simți enorm de mulțumit și nu te-ai mai preocupa de ce anume trebuie să eviți și spre ce trebuie să te îndrepți. Nu te-ai mai concentra asupra drumului, de vreme ce nu mai există scuza *E prea lung*, iar momentul prezent al călătoriei ți-ar oferi succesul și fericirea pe care ți le dorești. Te-ai simți binecuvântat, pentru că ai fi călăuzit numai de creativitatea și de spiritul tău de inițiativă, în loc să fii condus de frica de a fi dezamăgit, iar bucuria ți-ar umple viața.
- ♦ **Fără aceste scuze, cum ai gândi?** Nu te-ai mai concentra asupra a ce nu poți să faci pentru că e prea dificil sau ți-ar lua prea mult timp și ai gândi astfel: Asta e ceva ce pot să

fac și voi face pentru mine. Pot să fac tot ce îmi propun. Știu că sunt capabil să realizez cu ușurință acest lucru. Nu mi-e frică, pentru că recunosc că am la dispoziție orice sprijin de care aș putea avea nevoie. Sunt încântat, fericit, entuziasmat de posibilitatea de a-mi împlini acest vis. Îmi dau seama de faptul că gândurile mele sunt pătrunse de entuziasm și pasiune și că nimic nu mă poate opri. De fapt, sunt sigur că vine spre mine orice am nevoie ca să-mi îndeplinesc visul. Aștept, mulțumit, ce are să-mi trimită universul.

2. Va genera o dramă în familie

Din nou am să te rog să te vezi complet incapabil să vii cu scuza asta. Imaginează-ți că nu ești în stare să inventezi nici măcar un gând care să anticipeze o ceartă în familie. A gândi în acest mod e echivalent cu a considera că rudele tale sunt de acord cu orice decizie ai lua – pur și simplu, nu vei întâmpina critici, ostilități, rezistență sau respingere. Familia ta e, în cel mai rău caz, neutră sau poate chiar indiferentă. Nu vor apărea certuri, familia nu se va opune și nu va trebui să faci față niciunei drame.

- ♦ **Fără această scuză, cum ar fi viața ta?** Din moment ce nu va trebui să te gândești la ce vor spune membrii familiei când vor descoperi cum ești cu adevărat, viața ta va fi exact așa cum ți-ai dorit dintotdeauna să fie. Nu va trebui să te consulți cu nimeni a cărui părere nu o apreciezi: ai lucra în domeniul în care ți-ai dori, ai studia domeniile care te interesează, ai locui unde ți-ar plăcea, ai veni și ai pleca atunci când ai hotărî tu – rudele nu se opun, nu-ți dezaprobă comportamentul. Ai respinge ideea că „prietenii reprezintă modul în care Dumnezeu își cere scuze pentru rudele pe care ni le-a dat” și ar deveni chiar prietenii tăi apropiați!
- ♦ **Fără această scuză, cum te-ai simți?** Te-ai simți ușurat, pentru că drama nu ar mai fi o consecință a faptului că ți-ai urmat visul.

Timp de o secundă, imaginează-ți că familia ți-ar încuraja fiecare decizie pe care ai lu-o în privința vieții tale... așa te-ai simți în fiecare zi dac-ar fi imposibil să ai gândurile care să-ți determine apariția acestei scuze. Cum toată lumea ar fi liniștită în jurul tău, ai simți efectul calmant al unui mediu armonios și care te susține. Grijă și neliniștea ar dispărea și ai simți, poate pentru prima dată, că ai controlul asupra vieții tale. Sentimentul de siguranță ar înlocui complet frica de un posibil reproș, care te-a forțat să te comporți până acum ca un membru al familiei insignifiant și drăgălaș.

- ♦ **Fără această scuză, cum ai gândi?** Noile gânduri ale tale s-ar concentra numai asupra celui mai bun mod de a-ți conduce viața, din moment ce nu ai mai putea să folosești scuza că va fi o dramă în familie. Ai gândi astfel: *Pot să întreb pe oricare dintre cei pe care îi iubesc ce părere are și pot să accept sau să-i resping sfatul, fără ca acest fapt să aibă repercusiuni negative. Sunt liber să practic orice religie pe care o vreau sau niciuna. Sunt liber să mă întâlnesc, să mă căsătoresc sau să trăiesc cu cine vreau, să locuiesc unde vreau și să-mi trăiesc din plin viața, iar toți membrii familiei care mă iubesc îmi sprijină deciziile.*

Aceasta nu trebuie să fie doar o fantezie – e mintea ta și ești liber să o umpli cu gândurile pe care le vrei tu. Acest mod de gândire ți-e la îndemână imediat ce transformi *Fără scuze!* vechiul mod de gândire.

3. Nu sunt destul de puternic/ Nu sunt suficient de inteligent

Cum ar fi dacă nu te-ai putea folosi de aceste scuze? Dacă ai fi incapabil să crezi că ai un handicap fizic sau intelectual, te-ai concentra asupra ideii opuse. Ai avea gânduri precum cele care urmează, ce reflectă o mentalitate nouă: *Sunt atât cât trebuie să fiu de inteligent ca să fac tot ce îmi propun. Sunt un geniu creator, o parte din creatorul Divin; prin urmare dețin toată inteligența de care aș avea nevoie ca să-mi îndeplinesc orice țel pe care mi-l propun.*

Înainte de a obiecta că aceste afirmații sunt prea pretențioase, amintește-ți că scopul exercițiului e să te ajute să îți imaginezi o existență nouă, în care să nu te mai folosești de vechile cărje mintale.

- ♦ **Fără aceste scuze, cum ar fi viața ta?** Te-ai răsfăța cu gândul minunat că dispui de toate calitățile fizice și intelectuale de care ai putea avea nevoie. Viața ta ar curge natural, ai avea încredere deplină în tine și în capacitățile naturale date de Dumnezeu. Ai risca și ai fi în stare să încerci orice și ai fi mulțumit, indiferent de rezultatele obținute. Ai fi curajos, pentru că nu ai mai putea să te îndoiești de tine sau să-ți creezi scuze. Nu te-ai mai compara niciodată cu ceilalți și nu ți-ai mai evalua capacitățile din perspectiva a ceea ce fac alții – n-ar mai avea nicio importanță pentru tine dacă te ridici sau nu la nivelul performanțelor celorlalți. Ai ști că Dumnezeu nu greșește niciodată și, prin urmare, indiferent ce capacități fizice sau intelectuale ai, sunt perfecte. Pe scurt, ai fi mulțumit și recunoscător pentru ceea ce ești și pentru ceea ce ai primit, atât din punct de vedere fizic, cât și intelectual.
- ♦ **Fără aceste scuze, cum te-ai simți?** În primul rând, te-ai simți încrezător și ai fi mândru de tine. Ai simți un fel de binecuvântare, pentru că ai fi perfect mulțumit de persoana ta. Ai simți respect și te-ai minuna de miracolele pe care le reprezintă mintea și corpul tău. Nu ți-ai mai fixa privirea în exteriorul tău și nu te-ai mai simți inferior în comparație cu alții, ci te-ai uita în interiorul tău și ai simți liniște și binecuvântare și nepăsare față de opiniile celorlalți.
- ♦ **Fără aceste scuze, cum ai gândi?** Fără scuza că nu ești suficient de dotat fizic și intelectual, ți-ai forma alte gânduri, fertile. Primul ar putea să fie: *Sunt dotat fizic și intelectual cu tot ce am nevoie ca să-mi îndeplinesc orice vis pe care îl am. Singurul lucru pe care trebuie să-l fac e să-mi întretin pasiunea. Și tot ajutorul de care voi avea nevoie, va veni.*

Fără scuze, nu ți-ai mai crea limite. Pentru că gândind *Sunt puternic* sau *Sunt inteligent* înăbuși din fașă procesul de formare al scuzelor. Cu o atitudine pozitivă, de genul *Pot s-o*

fac. *Am tot ce-mi trebuie aici și acum*, ești pe drumul de a-ți îndeplini destinul care se afla în acel embrion din care ai apărut. Acel embrion nu știa că există limite, slăbiciuni, prostie și așa mai departe. Avea o natură Divină; era perfect și conținea tot ce trebuie din punct de vedere mintal și material ca să-și ducă la îndeplinire destinul dat.

O dată ce au dispărut scuzele, nimic nu te mai împiedică să gândești și să acționezi în armonie cu darurile care ți-au fost date în momentul transformării tale din nonființă în ființă, din Spirit în formă, din *nicicând*, *niciunde* în *acum*, *aici*.

4. Nu am energie/ Sunt prea ocupat

Amintește-ți din nou să te joci cu imaginația. Închipuie-ți despre creierul tău că nu e dotat cu niciun mecanism de fabricat scuze. Astfel că, în momentul în care începi să faci ceva ce ți-ai dorit dintotdeauna să faci, gândurile tale se concentrează asupra ideii că ai energie nelimitată ca să faci orice îți propui și că ai timp mai mult decât suficient ca să o faci.

♦ **Fără aceste scuze, cum ar fi viața ta?** Ar plină de energie și ți-ar face plăcere să te gândești la realizarea lucrurilor la care ai visat. Ți-ai spune: *Sunt un om puternic și am toată vitalitatea și vigoarea necesare să fac tot ce-mi propun*. Și cum ar exista numai acest sentiment, te-ai apuca de treabă. O asemenea atitudine te-ar impulsiona, ți-ar da vigoare și energie nelimitate. Te-ai bucura că poți să faci lucrurile pe care îți dorești să le faci dar nu puteai înainte, când pretindeai că nu ai destulă energie și că ești obosit.

Fără aceste scuze jalnice, viața ta s-ar transforma dintr-una lipsită de motivație într-una implicată în activitățile tale zilnice, care ți-ar aduce o stare de bine. Deși ai fi mai ocupat ca niciodată, nu te-ai mai gândi la faptul că ești ocupat și la faptul că ai un orar încărcat ca la niște scuze că nu-ți poți trăi viața la maxim, în felul tău. Te-ai delecta știind că ceea ce faci îți servește interesele, pentru că sunt aliniate cu aspirațiile tale cele mai înalte.

♦ **Fără aceste scuze, cum te-ai simți?** Te-ai simți cu adevărat viu, bucuros, binecuvântat și așa mai departe. Dar, mai mult decât atât, ai observa o scădere semnificativă a senzației de oboseală, o reducere a migrenelor, crampelor, tensiunii arteriale, a acceselor de tuse, a congestiei, a febrei, a obezității, a senzației de sufocare sau a altor simptome. Acest lucru se întâmplă din cauză că, atunci când te implici în activități care te fac să te simți bine, corpul îți transmite multe senzații de bunăstare – din moment ce nu mai poți folosi o scuză ca să te eschivezi sau să-ți justifici incapacitatea de a-ți trăi viața conform idealurilor tale, te bucuri de o sănătate maximă. Acesta este echivalentul prezenței Sursei, care știe exact de ce ești aici și cooperează de îndată ce te aliniezi cu energia care te-a trimis pe lumea asta de la bun început.

♦ **Fără aceste scuze, cum ai gândi?** Imaginează-ți că nu poți să inventezi scuzele astea. Cum altfel ai gândi? Ți-ai spune: Am seva și vitalitatea necesare să-mi îndeplinesc dharma; sunt plin de energie. *Am încredere în înțelepciunea Sursei de unde-mi trag originea că o să-mi dea tot ce voi avea nevoie ca să realizez planul măreț al vieții mele. Fie și numai faptul că mă pasionează ceea ce vreau să realizez înseamnă că am acea energie superioară de care am nevoie*.

Așa cum știm, faptele tale decurg direct din gândurile tale. Așa că, dacă nu ai putut să vii cu o scuză ca să-ți justifici lipsa de energie, gândurile tale se vor concentra asupra a ce e posibil, și nu asupra a ce *nu* e posibil. Vei medita la orice îți aduce bucurie și te ține în armonie cu destinul tău. Ți-ar plăcea să ai o viață plină, dar ai elimina bucurios activitățile din categoria „munci istovitoare” – nu ți-ai umple zilele cu corvezi sau cu activități neînsemnate.

Așa gândești când nu poți să apelezi la scuze.

♦ ♦

Victor Hugo a spus odată ceva care rezumă succint și categoric mesajul pe care vreau să-l transmit prin această a

patra întrebare a paradigmei *Fără scuze!*: „Omul poate rezista invaziei armatelor, dar nu poate rezista invaziei ideilor”. De aceea, consideră acest exercițiu de imaginație ca sosirea bine-venită a unei idei noi. Pentru mine, exercițiul a avut un impact atât de puternic, încât prin câteva aplicații am reușit să elimin pentru totdeauna multe scuze pe care mă bazam.

Dacă tocmai te pregăteai să dai vina pe cineva pentru că viața ta nu e așa cum ți-ai dori, îți recomand să meditezi cum s-ar schimba ea dacă nu ai putea să dai vina pe nimeni. Pune-ți întrebările din acest capitol: *Fără aceste scuze, cum ar fi viața mea? Cum m-aș simți? Cum aș gândi în situația în care creierul meu nu ar putea să inventeze nicio scuză prin care să dau vina pe altcineva?*

Da, ai dreptate. Te-ai îndrepta imediat spre tine. Nu ai rezolva problema cu care te confrunți. I-ai închide, pur și simplu, ușa-n nas. Iată scopul acestei paradigme, al acestui capitol, al întregii cărți: maturizează-te și construiește-ți o viață *Fără scuze!* După ce vei asimila capitolul acesta, vei saluta intrarea acestor idei noi în viața ta.

CAPITOLUL 16

A CINCEA ÎNTREBARE: AM UN MOTIV RAȚIONAL SĂ MĂ SCHIMB?

„Să nu accepți și să nu respingi nimic din cauza vreunei alte persoane sau a unei descrieri a unei persoane care a respins sau a crezut un lucru. Rațiunea ta este singurul oracol dăruit ție de ceruri...”⁴

Thomas Jefferson

Fiul meu Sands, în vârstă de 21 de ani, niciodată nu se trezește la timp ca să ajungă la cursurile de dimineață, și de multe ori, la sfârșit de săptămână, doarme până la două după-amiaza. Am discutat de nenumărate ori cu el, am încercat să-l fac să renunțe la acest obicei, pentru că mereu întârzie la școală, se grăbește dimineața și e agitat, conduce repede, pentru că e în întârziere, și e obosit toată ziua, din cauză că i-au lipsit niște ore din somnul prețios pe care trupul lui pare să i-l ceară cu disperare. Obiceiul acesta îi creează probleme la școală, îi periclitează fericirea și sănătatea, fiindcă se simte obosit în fiecare zi în care se trezește înainte de prânz.

Ori de câte ori discut cu el și încerc să-l determin să renunțe la acest obicei, îmi răspunde: „Nu pot să mă schimb dintr-odată și să sar din pat dimineața”, „Așa am fost dintotdeauna; așa sunt eu”, „Nu am destulă energie dimineața”, „Sunt tânăr și așa trăiesc toți prietenii mei”, „Am încercat, dar niciodată n-am putut să mă schimb” și „E prea greu”. Îți sună cunoscut? Ca majoritatea dintre noi, fiul meu s-a lăsat condus în viață de scuze.

⁴ Fragment din scrisoarea lui Thomas Jefferson către nepotul său, Peter Carr, în 1787, a cărei traducere aparține Asociației Umaniste Române (n.tr.).

Patru criterii după care să-ți găsești motive raționale să te schimbi

Cele patru întrebări anterioare din paradigma *Fără scuze!* ți-au cerut să analizezi dacă scuzele tale sunt adevărate, de unde vin, ce câștigi de pe urma lor și apoi să-ți imaginezi cum ar arăta viața ta dacă nu ți-ai impune aceste limite. Acum trebuie să înveți cum să-ți folosești rațiunea pentru a-ți schimba cu adevărat viața, iar asta ne conduce la a cincea întrebare: *Pot să-mi găsesc un motiv rațional să mă schimb?*

Dacă dorința de a renunța la un obiceiuri nu este însoțită de o analiză rațională a *firii tale*, acest lucru îți poate afecta toată munca pe care ai depus-o ca să urmezi această paradigmă, putând chiar să nu mai obții niciun rezultat. Așadar, atunci când rațiunea ta va accepta cele patru criterii de mai jos, vei avea o bază solidă care să te ajute să scapi de năravuri și vei absolvi cu succes acest curs complet *Fără scuze!*

Criteriul #1: Trebuie să conteze pentru tine

Nu vei scăpa de șabloanele de gândire dobândite pe parcursul vieții, dacă aceasta nu contează pentru tine. Nu are nicio relevanță faptul că toată lumea îți spune cât de important e să te schimbi – dacă pentru tine nu contează, vei continua să bați mai departe vechile cărări și să te justifici cu câte o scuză convenabilă din lista de scuze. Dacă răspunsul la întrebarea: *Vreau într-adevăr să mă schimb?* este da, e suficient ca să începi să te schimbi și să reușești. Dar, dacă ai chiar și cea mai mică îndoială, scuzele vor ieși la suprafață și vei reveni la obiceiurile de care vrei să scapi.

De exemplu, la 30 de ani, m-am hotărât să renunț la obiceiurile nesănătoase care mi-au dominat viața până atunci. Consumam alimente și băuturi care nu-mi făceau bine și am văzut că încep să pun în greutate, mai ales în jurul mijlocului, și, în general, nu acordam atenția cuvenită bunăstării acestui templu care temporar este casa sufletului meu. Îmi aduc aminte ce gândeam: *O să mă schimb. Nu știu cum, dar știu că nu*

mă pot baza pe nimeni altcineva în afară de mine. Nu vreau ca în amurgul vieții să fiu obez, să gâfâi, să fiu un intoxicat. Contează pentru mine să mă schimb, așa că asta o să fac.

Într-o zi, în 1976, am început să fac exerciții fizice, să consum lichide, suplimente nutritive și să-mi îmbunătățesc dieta. Deși nimeni din jurul meu nu a înțeles de ce voiam dintr-o dată să fiu în formă, pentru mine conta. În consecință, am început să-mi schimb stilul de viață, lucru care m-a ajutat să elimin toate scuzele expirate pe care le foloseam pentru a justifica de ce nu mă bucur de o viață plăcută.

De-a lungul anilor, ori de câte ori cineva îmi spunea că nu înțelege de ce sunt atât de „exagerat” cu sănătatea mea, mă gândeam: *Dacă nu aș fi avut un organism sănătos, nu aș fi avut unde să trăiesc.* Dacă pentru mine contează un astfel de stil de viață, nu mă interesează nedumeririle altora și nu mă tentează să renunț să trăiesc cât mai sănătos cu putință. Rațiunea mea m-a îndemnat să mă schimb, ca să mă bucur de o sănătate deplină.

Astăzi, sunt încântat de efectele pe termen lung pe care le-a avut decizia pe care am luat-o cu mai mult de trei decenii în urmă. Faptul că am devenit mai grijuliu în privința sănătății m-a determinat să alerg în fiecare zi, apoi să elimin carnea roșie din dietă, apoi să beau apă în loc de alcool, apoi să renunț la băuturile răcoritoare, să înot în mod regulat, să mănânc mai des și mai multe legume proaspete, să practic yoga Bikram de patru, cinci ori pe săptămână, să studiez și să experimentez *Tao Te Ching...* și așa mai departe.

Majoritatea persoanelor supraponderale știu că obiceiurile nesănătoase au atras după ele alte obiceiuri proaste (pe care le justifică prin scuze), până când, la un moment dat, nu mai pot controla situația. Și dacă toți cei care suferă din cauza unei dependențe au început cu un singur obicei prost, care a atras la rândul lui alte obiceiuri dezastroase, tu ai acum posibilitatea să scapi. Iată un punct de pornire, care îți va arăta drumul pe care să-l urmezi: *Lucrul acesta contează pentru mine – chiar dacă nimeni nu mă înțelege și nu știu cum să procedez – asta am să fac.* Fiecare pas de pe acest drum te conduce la altul și

apoi la altul, până când, în cele din urmă, obții libertatea pe care ți-o oferă o existență care nu se împiedică în scuze.

Criteriul #2: Trebuie să îl poți face

În interiorul tău, se găsește un locșor în care „accesul vizitatorilor nu este permis”. Acesta este locul unde ești sincer cu tine însuși, unde îți păstrezi visele, dorințele și, mai ales, unde știi ce ai de făcut. Este, de asemenea, locul în care se află răspunsul la întrebarea: *Sunt dispus și capabil să fac ceea ce trebuie ca să-mi schimb modul de gândire și comportamentul, deprinse de mult?*

Dacă răspunsul e că tu chiar nu poți să te schimbi – te cunoști suficient de bine ca să știi dinainte că nu poți face ce trebuie ca să te schimbi –, atunci înțelept e să ții seama de acest răspuns. Uită că vrei să-ți schimbi obiceiurile, cel puțin pentru moment. În schimb, dacă nu știi cum vei face, dar simți că o poți face, atunci continuă. Vei găsi singur răspunsurile, pentru că îți dorești cu adevărat această schimbare.

Iată câteva întâmplări care s-au petrecut recent în viața mea, la frageda vârstă de 68 de ani:

- ♦ Am participat la o întâlnire cu directorii executivi ai mai multor posturi de televiziune, ca să discut posibilitatea de a-mi găzdui un show național. Îmi doream să pot răspândi ideea de conștiință superioară și să ajut oamenii, insuflându-le sentimentul de iubire și de compasiune. Aveam de câțiva ani o emisiune care se transmitea în fiecare luni pe **HayHouseRadio.com®**, și într-adevăr mă tenta gândul să extind audiența la un public mai larg.

Dar, în acel loc în care sunt sincer cu mine însumi, în care ACCESUL VIZITATORILOR NU ESTE PERMIS, mi s-a părut că pur și simplu nu pot să fac o emisiune la o televiziune națională. Nu îmi căutam scuze; pur și simplu, nu eram dispus să renunț la scris, la yoga, la înotul în ocean, la plimbările lungi, la drumețiile în pădure sau la timpul petrecut cu cei dragi. Pentru că știam că nu voi face asta, pur și simplu am lăsat-o

baltă, fără să-mi plămădesc în minte nicio scuză pentru decizia pe care am luat-o. Nu pot să fac asta, punct. Fără lamentări, fără justificări.

- ♦ Al doilea exemplu reprezintă o experiență cu totul nouă, care presupunea să renunț complet la confortul meu. Mi se oferea ocazia să mă testez într-un mod extrem de dificil, verificându-mi capacitatea de a renunța la unele obiceiuri susținute de scuze. Mi s-a cerut să fac un film de lung metraj, inspirat din întâmplări pe care le-am întâlnit de-a lungul carierei.

Chiar dacă personajul pe care trebuia să-l interpretez eram eu însumi, într-un scenariu cu actori profesioniști, tot însemna un efort din partea mea să încep să fac cum spune regizorul de film, să învăț replici, să filmez scene peste scene peste scene, din toate unghiurile posibile, și să lucrez timp de o lună pe un platou de filmare. Asta însemna 12 ore pe zi; să stau treaz toată noaptea de multe ori și să lucrez afară, precum și să accept să mi se spună întotdeauna ce să fac, unde să stau, cum să reacționez, ce să fac mai departe, ce să port, și câte și mai câte. Aceste experiențe erau cu siguranță extrem de diferite de ce făceam eu de peste trei decenii... dar mi s-a părut ceva posibil. În locul acela liniștit din interiorul meu, eram încântat de ideea de a mă pregăti să devin actor într-un film inspirat din învățăturile mele.

După ce am simțit că proiectul a fost acceptat în interior, m-am angrenat complet în acest proces. Știam că filmul avea să servească unui scop bun, așa că nu am dat ascultare motivelor (scuzelor) de a nu mă implica în proiect: *Știu că o să-mi fie greu. Este o provocare. N-am mai jucat niciodată într-un film. Nu îmi place să fac ce spun alții. Fac ce vreau, când vreau, și spun ce simt că trebuie să spun. Nu am talent de actor. Nimeni nu o să mă ajute, mă voi simți complet pierdut. N-am mai făcut așa ceva – Dacă o să par stupid? Sunt prea bătrân ca să învăț o profesie nouă, darămite să o fac și bine, la vârsta de 68 de ani. Un film e un proiect prea amplu. Sunt prea ocupat cu scrisul și am un program mult prea încărcat. Mi-e frică – nu vreau să ajung într-o postură proastă dacă nu o să iasă bine sau, mai rău, o să fie un mare eșec.*

Și așa am ajuns pe platou, cu o nouă atitudine față de regizor, de actori, de inginerii de sunet și lumini, precum și de figuranți. Eram gata să ascult, să învăț și să-mi dezvolt aptitudinile de care aveam nevoie ca să realizez acest film de lung metraj. După ce am fost sigur că filmul contează pentru mine și că sunt în stare să-l fac (chiar dacă nu aveam idee cum anume l-aș putea face), am început să primesc tot ce aveam nevoie (și chiar mai mult de-atât). Din momentul în care nu am mai fost sceptic, toate scuzele de care mă puteam folosi ca să nu mă implic în acest proiect au dispărut.

Trebuie să adaug, de asemenea, că tot cu această ocazie am întâlnit câțiva dintre cei mai uimitori oameni pe care i-am cunoscut vreodată, și toți mi-au devenit prieteni apropiați. Mi-a plăcut întreaga experiență, și pentru reușita filmului trebuie să mulțumesc actorilor, directorului, editorilor și echipei de filmare. Filmul, intitulat *The Shift*, îmi aduce mai multă bucurie și mândrie decât poate încăpea în cuvinte.

Criteriul #3: Trebuie să te faci să te simți bine

Emisfera stângă a creierului se ocupă cu detaliile vieții tale – ei îi datorezi capacitatea de a analiza, de a estima, de a-ți imagina și de a pune toate lucrurile cap la cap – și ea e răspunzătoare de respectarea primelor două principii detaliate mai sus. Când îți pui întrebarea *Am un motiv rațional să mă schimb?*, aceasta răspunde: *Da, într-adevăr ar conta pentru mine și cred că aș putea să fac ce trebuie ca să mă schimb.*

Emisfera dreaptă a creierului, pe de altă parte, guvernează emoțiile, intuiția, entuziasmul, conștientul și conștiința ta. Așadar, să vedem dacă partea dreaptă a creierului îți oferă un motiv să te schimbi și să descoperim cum te face să te simți această schimbare.

Când m-am gândit că aș putea avea propria emisiune TV, nu m-am simțit bine deloc. Eram tensionat, agitat, mi se făcuse stomacul ghem și eram îngrijorat din cauza timpului pe care ar fi trebuit să-l aloc pregătirii emisiunii. Am început chiar să mă simt rău și am pus punct. Ce am simțit în corp ca urmare a

acestor gânduri mi-a dat răspunsul. Cu totul altfel s-a întâmplat când am încercat să analizez cum m-aș simți dacă aș accepta să fac filmul: m-am simțit amețit de entuziasm la gândul că voi învăța lucruri noi – ca să nu mai spun cât m-am simțit de puternic, mulțumit și mândru. Sentimentele îmi dădeau, de fapt, putere.

Dacă vrei să scapi de năravuri și de scuze, fă-ți timp să mergi în locul acela numai al tău. Închide ochii și imaginează-te complet eliberat... cum reacționează corpul tău? Dacă te simți bine, e singura dovadă de care ai nevoie că există un motiv rațional să te schimbi.

Dacă năravurile s-au strâns ciorchine, acestea te fac să te simți rău. Vechile cârje mintale te împiedică să te simți într-adevăr bine, dar se poate ca ție să ți se pară normal să fii falit din punct de vedere emoțional.

O grămadă de suferințe ale corpului tău, cum ar fi erupțiile, eczelemele, palpitațiile, artrita, durerile de spate, durerile de cap, durerile de stomac, diareea, durerile de ochi, crampele și multe altele, mult prea multe ca să le menționăm aici, sunt cauzate de durere, neliniște, frică, furie. Ideea e că aceste reacții emoționale care apar în corp îți pot transforma modul de viață, ajungând chiar să se confunde cu realitatea. Și când începi să te întrebi de ce pășesc cutare lucru, atunci scuza *Așa am fost dintotdeauna* își arată fața hidoasă.

Poate să fie mai bine pentru tine: Poți să te simți sănătos. Poți să te simți puternic. Poți să te simți binecuvântat. Poți să te simți fericit. Pe scurt, poți să te simți minunat! Dacă îți surâde ideea de a elimina un obicei cu care conviețuiești de mult timp, imaginează-ți că a dispărut. Corpul tău simte această dispariție ca pe ceva pozitiv, sănătos, ai o senzație de fericire? Dacă da, atunci ai un motiv suficient de întemeiat pentru a te avânta în viața *Fără scuze!* prezentată aici.



896997

Criteriul #4: Trebuie să răspundă chemării tale interioare

Cum îți dai seama dacă ceva răspunde chemării tale interioare? Din felul în care îți vorbește rațiunea în acel loc numai al tău. Gândurile și sentimentele care ajung la suprafață sunt de genul: *Acesta sunt cu adevărat eu. Făcând aceste schimbări și eliminând scuzele, îmi voi trăi viața astfel încât să-mi ating scopul, îndeplinindu-mi destinul pentru care am venit pe lumea asta.*

Aș putea să-ți înșir la nesfârșit beneficiile de care te bucuri când răspunzi chemării tale interioare. Cu toate astea, o să-mi reprim dorința de a le înșira și îți dezvălui doar că în capitolul următor, care constituie cea de-a șasea întrebare a paradigmei *Fără scuze!*, e atins acest punct. Vei face o călătorie în care vei vedea cum universul începe să coopereze cu tine prin Legea atracției, atunci când te detașezi de lumea ego-ului și te aliniezi, eliberat de scuze, cu Sursa existenței tale.

Aș dori să revenim la povestea de la începutul capitolului, despre fiul meu Sands. Cum ți-am mai spus, acest tânăr a avut toată viața o problemă cu trezitul de dimineață, dar a reușit, în cele din urmă, să-și găsească un motiv rațional ca să scape de acest obicei prin care își făcea singur rău și să elimine scuzele care îl susțineau.

Lui Sands cel mai mult pe lumea asta îi place să facă surf în ocean. A primit o placă de surf când a împlinit patru ani și a navigat imediat până unde s-au spart valurile, apoi a sărit pe placă și a navigat până la țarm. Toți am rămas stupefiați văzând băiețelul care plutea pentru prima oară pe valuri ca un expert. Cât îl privește pe Sands, el a fost captivat – de atunci trăiește și respiră pentru surf. E ca și cum s-ar fi conectat la scopul existenței lui în momentul în care a sărit pe placa aceea de surf.

Fiul meu are o colecție întreagă de înregistrări video pe această temă și în mod regulat urmărește ce noutăți în domeniu apar în întreaga lume. Își pune un combinezon și se duce în apă cu una din numeroasele lui plăci, indiferent în ce loc al lumii s-ar afla și fără să-i pese de temperatura aerului sau a apei. Studiază valurile cum studiază un ornitolog păsările. E

marea lui pasiune. De fapt, tocmai s-a întors dintr-o excursie de 16 zile în insulele din Indonezia, pe un vas care duce surferii în locurile cu cele mai înalte valuri de pe Pământ.

În perioada celor 16 zile cât au stat în niște cabine mici, împărțind ambarcațiunea cu alți opt surferi, Sands a putut să se trezească în fiecare dimineață în zori. A stat în apă toată ziua, până spre seară; a stat noaptea până târziu să discute cu ceilalți surferi despre valurile pe care le-au prins în acea zi; a dormit buștean până la 5 dimineața, și așa timp de două săptămâni... și nu s-a simțit nicio clipă obosit. La fel se întâmplă când mă vizitează pe insula Maui – dacă sunt valuri înalte, nu mai doarme până la prânz.

Pentru fiul meu, motivul rațional ca să se schimbe este gândul că poate să trăiască bucurându-se de pasiunea lui. Așadar, să recapitulăm cele patru criterii de eliminare a scuzelor, care urmează același drum ca obiceiul pe care l-au susținut.

1. Sands are un motiv rațional să renunțe la obiceiul lui, care cu siguranță **contează pentru el**. Poate ție sau mie ni se pare absurd să-ți dorești să stai toată ziua în apă rece ca gheața, dar pentru fiul meu, acest lucru înseamnă să fie într-un loc în care poate să facă ce-și dorește cel mai mult. Se află acolo unde sunt valuri, adoră să plutească pe aceste valuri – așa că asta e tot ce contează.
2. Sands are un motiv rațional să-și schimbe vechile obiceiuri și **poate să facă acest lucru**. Când e aproape de apă și poate să facă surf, despovărat de responsabilitățile reale, niciodată nu spune: „Nu pot să mă ridic din pat”; „E prea greu”; „Nu sunt obișnuit să mă scol devreme”; „Nu am destulă energie” sau oricare dintre celelalte scuze de care îi place să se folosească atunci când este departe de ocean. Când prietenii îl sună să-i spună că vin să-l ia la 4:30, răspunde imediat: „Minunat!” Indiferent când s-a culcat cu o seară înainte, la ora stabilită îl găsești în bucătărie, pregătindu-și un sandviș și bându-și sucul, entuziasmat și gata să facă surfing matinal.

3. Nu există nicio îndoială că, atunci când este în apă și domină valurile, Sands **se simte bine**, și cred că asta e egal cu Dumnezeu. Așa cum am scris în Capitolul 9, ori de câte ori ești entuziasmat de ceva, înseamnă că-l asculți pe Dumnezeu din interiorul tău – a te simți dumnezeiește înseamnă a-l simți pe *Dumnezeu*. Iar atunci când facem ceea ce ne place și trăim cu pasiune asemenea momente, suntem cu adevărat călăuziți de Sursa noastră.

Mă uit la fiul meu cum navighează pe placa lui, cum îmi spune povești despre valurile pe care s-a urcat și cum se uită ceasuri întregi la filmele lui – e un fel de viziune cu V mare pe care o trăiește, pe care nu o mai are în niciun alt moment. Se concentrează asupra valului ca să știe exact când să se avânte, ca o pisică ce se concentrează asupra unei potențiale prăzi... pură poezie în mișcare. Aceasta este firea lui, și când îl urmăresc în acele momente văd un om diferit. Văd aceeași emoție pe care o simt și eu când vorbesc în fața publicului sau când stau aici, în locul meu sacru, și scriu aceste cuvinte, care sper că îți vor ajunge la suflet, atât ție cât și generațiilor care vor veni.

4. Tot ce am scris mai sus (precum și ce urmează în Capitolul 17) mă conduce la concluzia că pentru Sands motivul rațional ca să renunțe la un obicei prost de care nu s-a putut dezbăra foarte multă vreme au fost călătoriile matinale pe mare, care reprezintă momente în care Spiritul l-a îndrumat să se trezească și să răspundă **chemării lui interioare**. Sunt foarte sigur de această concluzie.

Sugestii pentru a aplica cea de-a cincea întrebare a paradigmei

- ♦ Fă-ți tu singur un inventar, o evaluare onestă a gândurilor deprinse de-a lungul vieții pe care ai dori să le schimbi, chiar dacă habar n-ai cum poți să faci asta. Cu cât aceste gânduri îți sunt mai adânc înrădăcinate în minte, cu atât mai bine.

Acum, fără să te preocupe cum vei face schimbarea, urmărește primele trei criterii din acest capitol și elimină tot ce nu corespunde acestora:

1. În cazul în care nu contează pentru tine un lucru, dar toată lumea din jur îți spune să îl faci, șterge-l de pe listă.
2. Fii complet sincer cu tine însuși și încearcă să îți dai seama dacă poți să faci acest lucru în condițiile din viața ta și cunoscându-te bine pe tine însuși. Poate că nu știi *cum* îl vei face, dar poți să-ți dai seama dacă e ceva ce poți să faci sau nu. Dacă nu, atunci uită de el.
3. Imaginează-te eliberat de acest obicei, imaginează-ți că ai renunțat complet la el. Dacă această idee nu te face să te simți bine – și vreau să spun *foarte* bine –, atunci renunță.

Fă-ți ordine în lista cu obiceiurile de care vrei să scapi și scuzele pe care vrei să le elimini, conform principiului că trebuie să ai un motiv rațional să te schimbi. Vei rămâne numai cu gândurile și obiceiurile de care vrei într-adevăr să scapi, de care poți să scapi și după ce vei fi scăpat te vei simți bine.

Pune la încercare unul dintre obiceiurile din inventarul tău utilizând paradigma *Fără scuze!*. După ce vei face acest lucru, vei fi de nerecunoscut. Când mă gândesc la unele dintre obiceiurile de care am scăpat – consumam băuturi carbogazoase dietetice, grăsimi, nu făceam mișcare, amânam mereu termenele de predare a lucrărilor, eram într-o permanentă grabă, îmi impuneam punctul de vedere fără să îi ascult pe alții, nu luam suplimente nutritive, căutam să am dreptate în loc să fiu bun, și așa mai departe –, observ că m-am schimbat mult... și că acele obiceiuri dăunătoare nu au mai revenit niciodată.

- ♦ Analizează-ți cu atenție deprinderile, precum și toate scuzele pe care le-ai adoptat pentru a te justifica, și apoi pune-ți întrebarea simplă: *Mă fac să mă simt bine?* Dacă răspunsul e nu, atunci trebuie neapărat să iei niște decizii care să te ajute mai târziu să te simți bine. Adică trebuie să răspunzi chemării tale interioare – fiindcă sentimentul că te simți bine înseamnă că ești, într-adevăr, în armonie cu chemarea sufletului tău.

Spune cu voce tare: „Vreau să mă simt bine, orice gând sau faptă care mă împiedică să mă simt astfel trebuie eliminat

pentru totdeauna". Ai dreptul să te simți bine, e un drept cu care te-ai născut. Ești Binele universal – Dumnezeu, dacă vrei –, întrupat într-o experiență umană.

În *Tao Te Ching* scrie că tot ce există își are obârșia în non existență. Te sfătuiesc să lași bunătatea în născută să te cuprindă, eliminând limitele care te împiedică să simți starea de bine pe care ai avut-o înainte de a deveni ceea ce ești și pe care o vei avea, de asemenea, după ce nu vei mai fi. Gândul: „Vreau să mă simt bine” este un motiv rațional și puternic să încerci să-ți construiești o viață fără scuze.

Folosește-ți rațiunea ca să scapi de scuze și năravuri. Benjamin Franklin a scris în *Poor Richard's Almanac*, în 1753: „Când rațiunea vorbește, dacă nu o ascuți, îți trage una peste urechi”. Ascult-o cu atenție sau păzește-ți urechile!

CAPITOLUL 17

A ȘASEA ÎNTREBARE: UNIVERSUL MĂ AJUTĂ SĂ-MI SCHIMB OBICEIURILE?

„Tehnicile mistice prin care se dobândește nemurirea sunt dezvăluite numai celor care au rupt orice legătură cu tărâmul lumesc al dualității, conflictelor, și dogmelor. Atât timp cât în străfundurile ființei tale a mai rămas o urmă din ambițiile lumești, nu se va deschide ușa.”

Lao Zi

În încercarea de a ne depăși limitele, vom trece acum de la o abordare rațională la una spirituală. De ce? Pentru că năravurile, împreună cu scuzele care le însoțesc, sunt produse ale egoului, o parte din noi care s-a lepădat de Dumnezeu. Fiind convinși că avem numai o identitate lumească, majoritatea suntem, de fapt, controlați și manipulați de părerile pe care le are egoul despre noi. Și, după cum ne amintește Lao Zi în citatul de mai sus, atât timp cât suntem legați de lumea materială prin ambiții superficiale, vom continua să rămânem sclavii deprinderilor.

Când îți pui această a șasea întrebare: *universul mă ajută să-mi schimb obiceiurile?*, începi să aplici în viață principiile mistice ale conștiinței superioare. Pas cu pas, vei distruge convingerea că ești legat exclusiv de această lume materială. Chiar și cu pași ezitanți, de bebeluș, vei reuși să deschizi ușa unei uimitoare existențe noi.

la-ți un răgaz și recapitulează ce ai învățat din paradigma *Fără scuze!* și apoi ai încredere că orice ajutor de care ai nevoie e pe drum. Când vei renunța complet la ideea că ești

separat de mintea universului – când vei simți că ești o creație a lui Dumnezeu sau exclusiv dominat de Tao –, atunci îți vei lua rămas bun de la scuze.

Cum obții ajutorul Universului

A sosit momentul să-ți redobândești puritatea minții, curătenia și lumina interioară, deoarece acestea au fost întotdeauna în tine. *Iluminarea* înseamnă să găsești izvorul luminii din interiorul tău, unde se află îndrumarea Divină. E momentul să renunți la ambițiile lumești și să-ți întorci privirea spre această îndrumare.

Sursa tuturor lucrurilor e o energie pură, complet lipsită de orice formă materială. Din această sursă îți ai obârșia și la ea te vei întoarce, așa cum am scris deseori în această carte. Nu trebuie să mori ca să obții puterea ei nelimitată, trebuie doar să te asemeni cu ea. Sursa existenței noastre recunoaște numai ceva ce seamănă cu ea, de aceea atunci când nu suntem asemenea ei (sau lui Dumnezeu, Tao, minții universale sau Spiritului), suntem dominați de ego și credem că avem nevoie de toate scuzele lui. Cu toate astea, Lao Zi ne previne la începutul capitolului că tehnicile mistice pentru a obține îndrumarea Divină nu vor putea și nici nu ni se vor dezvălui dacă l-am alungat pe Dumnezeu.

Închipuie-ți un pește care trăiește la o adâncime de cinci mile de suprafața oceanului: nu a văzut niciodată lumina, nu știe ce e aerul, nu are ochi și trăiește într-un mediu în care presiunea e atât de mare, încât ar nimici orice ființă care locuiește deasupra apei. Acum, imaginează-ți că peștele acela care trăiește la așa o adâncime comunică cu o pasăre care zboară la cinci mile deasupra locului unde trăiește el. Îți dai seama că ar fi imposibil, din moment ce ființa aceasta marină nu poate recunoaște un alt mediu decât al ei.

La fel, Sursa existenței noastre nu cunoaște zbaterea, ura, răzbunarea, frustrarea, teama, tensiunea sau scuzele – toate astea sunt invenții ale egoului. Când te porți diferit de Sursă, ea nu poate să comunice cu tine. Întrucât conflictele și

scuzele înseamnă dualitate, nu ai acces la Sursă atunci când treci prin stări de conflict sau vii cu justificări de ce nu ești așa cum a vrut ea să fii, deoarece ea nu cunoaște decât unitatea. Ca să poți să obții puterea infinită a lui Tao, trebuie să fii cât mai asemănător lui Dumnezeu. Cu alte cuvinte, trebuie să te duci în locșorul în care gândești și te porți asemenea lui Dumnezeu, procedând așa cum îți imaginezi că ar proceda El, și să îți deconectezi mintea.

Legea atracției spune că *lucrurile care se aseamănă se atrag*. Astfel, când gândești așa cum gândește mintea universală, aceasta îți se va alătura; dimpotrivă, când gândești opus față de cum gândește mintea Divină, vei atrage și mai mult ceea ce gândești. Cu alte cuvinte, dacă îți axezi gândurile pe lucrurile care nu merg, care îți lipsesc sau pe ce nu poți să faci sau nu ai mai făcut niciodată – adică pe scuze –, vei obține și mai mult din aceste lucruri.

Folosește Legea atracției ca să-ți iei rămas bun de la scuze. Când vei face acest lucru, universul te va recunoaște și vei primi ajutorul și îndrumarea lui. Aliniindu-te cu firea ta originară și nu cu egoul, vei începe să simți cum universul cooperează cu tine.

Alinierea cu Sursa, în gândire și faptă

Dacă încerci să îți dai seama cum gândește Sursa existenței tale, primul lucru pe care trebuie să îl faci e să scapi de ego. Dacă observi cum au fost create lucrurile, îți vei da seama că energia Sursă înseamnă a *da*, iar egoul a *primi*. Așadar, să te aliniezi cu energia Sursă înseamnă să nu te mai concentrezi pe ce ai putea să obții, ci pe cum ai putea să ajuți.

Când îi spui universului „Dă-mi, dă-mi, dă-mi”, el folosește legea atracției și îți răspunde tot cu „Dă-mi, dă-mi, dă-mi”. Drept consecință, te simți presat, dezamăgit și incomod pentru că îți se cere atât de mult. Din cauza acestui torent, începi să-ți creezi scuze, care nu fac decât să te țină pe loc, iar tu să te chinui să îndeplinești cerințele egoului: *Nu sunt destul de puternic... Nu merit... N-am destulă energie... Mi-e frică... Mă*

depășește... și așa mai departe. Toate astea sunt urmările faptului că te-ai identificat cu un eu fals, care l-a îndepărtat pe Dumnezeu de tine.

Realiniază-te acum cu mintea universală creatoare. Începe să gândești așa cum gândește Dumnezeu și fă ce face El. Nu mai gândi *Dă-mi, dă-mi, dă-mi*, ci întreabă-te *Cum aș putea să ajut? Ce aș putea să ofer?* Când vei proceda astfel, universul îți va răspunde în același mod, întrebându-te *Cum pot să te ajut? Ce pot să îți ofer?*

Atunci obiceiurile egoului vor dispărea și vor fi înlocuite de întâmplări neașteptate pline de semnificație, fiindcă vor apărea oamenii potriviți, se vor ivi ocaziile așteptate, banii necesari. Lao Zi spune despre magia acestei practici:

Dacă vrei să fii un înger nemuritor, înapoiază-i ființei tale calitățile angelice, prin virtute și servitudine.

Numai astfel poți câștiga atenția nemuritorilor care te învață metodele de ridicare a nivelului de energie și de integrare necesare pentru a ajunge pe tărâmul divin... Acești mentori angelici nu pot fi căutați, ei sunt cei care își caută discipolii.

Poți să reușești să scapi de năravuri și de scuze cerând să fii pe tărâmul divin și redând ființei tale calitățile angelice. Acest lucru e foarte important, pentru că atunci când începi să gândești asemenea lui Dumnezeu te întorci, de fapt, la Sursa existenței tale, fără să aștepți moartea fizică.

Aș vrea să pot acum să subliniez îndeajuns importanța faptului că *nu atragi ce îți dorești; atragi ceea ce ești*. Am să-l citez din nou pe Lao Zi, care încheie astfel pasajul citat mai sus:

Când reușești să-ți conectezi energia cu tărâmul divin prin conștiință superioară și făcând dovada unei virtuți nediscriminatorii, îți vor fi transmise și adevărurile spirituale fundamentale. Această cale trebuie să o urmeze toți îngerii, ca să ajungă pe tărâmul divin.

Cu alte cuvinte, nu poți doar să îți dorești o schimbare sau să aștepți ca ea să apară numai pentru că te-ai gândit la ce îți dorești. Ca deprinderile să dispară și să obții ajutorul Divin și să ai o viață fericită, sănătate și succes, trebuie să uiți să te mai

întrebi: eu ce am de câștigat. Începe să dai dovada unei conștiințe superioare, fiind săritor și dorindu-le celor din jur chiar mai mult decât îți dorești pentru tine. Altfel nu vei cunoaște niciodată bucuria spirituală a unei vieți binecuvântate.

Așa cum spune Lao Zi, aceasta e singura cale. Nu poți să ceri îndrumare; va veni singură, când te vei alinia cu Sursa ta. Atunci, și numai atunci, când trăiești și faci dovada virtuții, vei câștiga atenția nemuritorilor. Altfel, repet, ușa nu ți se va deschide.

Traiul în virtute

Acum aproximativ 2500 de ani, Lao Zi, vorbind despre „cele patru virtuți cardinale”, a adăugat că, dacă le adoptăm ca mod de viață, putem afla adevărul universal. Aceste patru virtuți nu sunt dogme impuse din exterior, ci fac parte din firea noastră originară – însușindu-ni-le, ne realiniem cu Sursa și obținem puterile pe care ni le poate da.

Potrivit învățăturilor lui Lao Zi, cele patru virtuți cardinale reprezintă calea cea mai sigură de a scăpa de năravuri și scuze și de a te reconecta cu firea originară. Adică cu felul în care erai înainte de a te întrupa și cu felul în care vei fi când vei părăsi eul fizic. Cu cât îți armonizezi mai mult viața cu cele patru virtuți, cu atât egoul intransigent te va putea controla mai puțin. Iar când reușești să-ți supui egoul, descoperi cât de ușor e să obții îndrumarea divină – tu și Divinul veți începe să vibrați la aceeași frecvență. Când îți trăiești viața fără scuze, îți distrugi egoul!

În continuare, am să-ți prezint cele patru virtuți și cum se manifestă ele, precum și o informare scurtă despre importanța lor pentru a-ți respecta angajamentul de a trăi o viață *Fără scuze!*

Prima virtute cardinală: Respectă tot ce înseamnă viață

Aceasta este prima virtute pentru că reprezintă cheia pentru slăbirea puterii egoului. Sursa existenței e sursa *tuturor* lucrurilor, inclusiv a planetei și a universului nostru, și nu crează ceva pe care nu îl respectă. Dacă Tao sau Dumnezeu poate să creeze și deține puterea, de ce ar crea ceva ce nu e asemenea Lui sau, și mai rău, ceva ce ar desconsidera?

De aceea, prima virtute cardinală se manifestă în viața ta de zi cu zi sub formă de iubire necondiționată și respect pentru toate ființele create. Asta înseamnă și să faci un efort conștient să te iubești și să te respecti pe *tine*, precum și să înlături orice impuls de a-i judeca pe alții, lucru pe care te-ai obișnuit să-l faci din cauza memelor din copilărie și a virusilor mintali. Trebuie să înțelegi că ești o parte din Dumnezeu și, întrucât trebuie să fii precum Creatorul tău, ești iubitor, demn de tot ce e bun și ești asemenea Lui. Spune-ți cât mai des lucrurile astea, fiindcă atunci când te privești cu iubire, iubire oferi și celor din jur. Și cu cât îi iubești mai mult pe ceilalți, cu atât mai puțin vei simți nevoia să recurgi la scuze, mai ales cele care îi învinovăteau pe alții. Scuzele pornesc de la convingerea falsă că universul și cei care îl populează nu te sprijină. Ideea că sunt niște piedici – care te împiedică să ai o viață fericită, sănătoasă și plină de succes – pornește de la o premisă falsă.

În timp ce îți însușești această primă virtute cardinală, încearcă să îi vezi pe ceilalți ca dornici să te ajute să îți maximizezi potențialul uman. Cu cât te respecti mai mult, cu cât respecti mai mult tot ce înseamnă viață, cu atât îi vei vedea pe ceilalți mai dornici să te ajute, în loc să-i vezi ca pe niște piedici în calea unei vieți mai bune. Patanjali a spus-o foarte simplu acum câteva mii de ani: „Când refuzi cu înverșunare să le dorești răul altora, nicio ființă nu va mai simți dușmănie în prezența ta”. Secretul e să fii ferm, astfel încât rar, sau chiar niciodată, să nu te abați de la această primă virtute cardinală.

A doua virtute cardinală: Sinceritatea

Această virtute înseamnă sinceritate, simplitate și loialitate; înseamnă să fii sincer cu tine însuși. Când explici de ce viața ta nu e așa cum ți-ai dori-o folosindu-te de scuze, nu ești sincer cu tine însuși – atunci când ești cu adevărat sincer, scuzele nu au ce căuta în viața ta. Această a doua virtute înseamnă să-ți trăiești viața conform alegerilor pe care le-ai făcut din respect și iubire față de propria-ți fire. Ralph Waldo Emerson explică importanța sincerității într-un eseu din 1841, *The Over-Soul (Suprasufletul)*: „Fii atât de onest cu orice bărbat sau femeie, încât să îi silești să îți răspundă cu o sinceritate absolută și să le spulberi orice speranță că ar putea să te înșele. E complimentul cel mai frumos pe care îl poți face.” Iar marele umanitarist Albert Schweitzer a spus odată că „sinceritatea e temelia vieții spirituale”.

Fă din sinceritate cea mai înaltă calitate a ta. Fă precum zici; cu alte cuvinte, fii sincer în tot ce spui și ce faci. Dacă tu consideri lucrul acesta o mare provocare, ia-ți un răgaz și spune-ți: *Nu mai am nevoie să mint. Asta sunt și asta simt.* De azi înainte, când îți iei un angajament, fă tot ce îți stă în putință să îl respecti. Amintește-ți că atunci când îți trăiești viața așa cum e firea ta te conectezi cu Sursa. Și, așa cum a spus Schweitzer, aceasta e piatra de temelie a vieții spirituale. Când vei începe să fii complet sincer cu tine și cu ceilalți, năravurile nu vor mai exista.

Când te cunoști și ai încredere în tine, cunoști și ai încredere și în Divinitatea care te-a creat. Cu alte cuvinte, dacă vrei să trăiești în munți sau la marginea oceanului, fă-o – știi că sufletul tău te cheamă să trăiești în armonie cu adevărata ta fire. Dacă îți place să sculpezi, dar nimeni nu îți înțelege sculpturile, sculpează. Dacă vrei să devii atlet, balerin, jucător de hochei, trapezist, fă-o. Dacă ești sincer și loial chemării spiritului tău, nu vei mai avea ocazia să-ți cauți scuze. Iată însemnătatea celei de-a doua virtuți cardinale împărtășite de Lao Zi, o unealtă formidabilă, pe care să o folosești ca să-ți croiești drum prin paradigma *Fără scuze!*

A treia virtute cardinală: Bunătatea

Această virtute întruchipează un exemplu perfect pentru una dintre maximele mele favorite și pe care o spun adesea: „Când ai de ales între a fi drept și a fi bun, alege să fii bun”. Foarte mult din modul tău de gândire și scuzele care îl însoțesc vin din nevoia de a demonstra că tu ai dreptate și alții se înșală. Când îți însușești această a treia virtute, elimini conflictele care rezultă din nevoia de a explica de ce ai dreptate. Această virtute înseamnă să fii bun și să îi respecti pe ceilalți și să fii sensibil la adevărul spiritual.

Bunătatea înseamnă, în general, să nu îți mai dorești cu tărie, împins de ego, să îi domini pe ceilalți, iar asta îți permite să te miști în același ritm cu universul. Cooperezi cu el, asemenea unui surfer, care urmează valurile, în loc să încerce să le domine. Te sfătuiesc să îți analizezi cu atenție relațiile și să observi cât de multă energie risipești ca să îi domini pe alții, în loc să îi accepți și să fii tolerant.

Pe măsură ce îți însușești această virtute, pronumele *eu* nu va mai fi în centrul afirmațiilor tale. În loc să insiști: „Ți-am spus de atâtea ori cum să te porți cu bădăranii ăștia frustrați”, spune mai degrabă „Ai o zi grea. Pot să te ajut cu ceva?”. O propoziție construită în jurul lui „eu” arată nevoia de a-i controla pe alții; o propoziție construită în jurul lui „tu”, în schimb, arată bunătatea și considerația pe care le-o porți celorlalți.

Cu cât ești mai bun și mai sensibil față de ceilalți, cu atât vei fi mai puțin grăbit să îi acuzi că nu sunt așa cum vrei tu. Bunătatea înseamnă să accepți viața și pe ceilalți așa cum sunt și să nu mai insiști să fie cum ești tu. Când vei începe să trăiești astfel, vei înceta să-i mai acuzi pe ceilalți și te vei bucura de o viață liniștită – nu pentru că s-ar fi schimbat, ci pentru că ți-ai însușit această a treia virtute cardinală, bunătatea.

A patra virtute cardinală: Solicitudinea

Această virtute se manifestă în viața ta ca o dorință de a-i ajuta pe ceilalți, fără să aștepti nimic în schimb. Repet că, atunci când trăiești dorind să fii generos, să-i ajuți pe ceilalți sau să le oferi iubire, te porți asemenea lui Dumnezeu. Dacă analizezi cu atenție numeroasele scuze care ți-au controlat viața, observi că toate pornesc de la ego. *Nu pot să fac asta. Sunt prea ocupat sau mi-e frică. Nu merit. Nimeni n-o să mă ajute. Sunt prea bătrân. Sunt prea obosit.* Toate sunt construite în jurul lui *eu, eu, eu*. Acum închipuie-ți că nu te mai concentrezi asupra ta și întrebi mintea universală: *Cum pot să fiu de ajutor?* Când faci asta, mesajul pe care îl trimiți e: *Nu mă gândesc la mine și la ce pot sau nu pot să am.* Te gândești la altcineva, pe care vrei să îl faci să se simtă mai bine.

Ori de câte ori îi ajuți pe alții, înlături egoul. Și, fără ego, nu îl mai îndepărtezi pe Dumnezeu, ci te asemeni mai mult cu El. Când gândești și te porți astfel, se stinge și nevoia de scuze. Fii darnic și săritor, fără să aștepti nimic în schimb, niciun cuvânt de mulțumire – fă ca răsplata ta să fie împlinirea spirituală. Asta a vrut să spună Kahlil Gibran, când a scris în *Profetul*: „Sunt oameni care dau cu bucurie, iar bucuria le este răsplata cea mai mare.”

Cea mai mare bucurie vine din a da și a ajuta, așa că renunță la obiceiul de a te gândi numai la tine și la ce ai putea câștiga. Când vei începe să îi ajuți pe alții fără să ceri nimic în schimb, te vei gândi mai puțin la ce-ți dorești pentru tine și vei găsi bucurie și mulțumire în gestul de a oferi și de a ajuta. E atât de simplu: nu te mai gândi numai la tine și vei scăpa de scuze.

♦ ♦

Cele patru virtuți cardinale sunt harta care îți indică drumul către adevărul universal. Amintește-ți ce ți-a împărtășit Lao Zi, cu 500 de ani înainte de Hristos: „Aceste patru virtuți nu sunt dogme impuse din exterior, ci o parte din firea ta

originară". Să respecti tot ce înseamnă viață, să fii sincer, să fii bun și să îi ajuți pe alții înseamnă să fii o replică a câmpului energetic din care te-ai născut.

Acum am să reiau împreună cu tine cele 18 scuze, ca să-ți arăt cum vor dispărea dacă îți însușești cele patru virtuți și, astfel, cum vei obține ajutorul universului:

Scuza	Obținerea cooperării universului
1. Va fi greu.	Cu ajutorul lui Dumnezeu, totul e posibil.
2. E riscant.	Nu mi se poate întâmpla nimic atunci când cred în înțelepciunea care m-a creat.
3. O să-mi ia foarte mult timp.	Nu există decât prezentul. Trăiesc numai în prezent.
4. Va genera o dramă în familie.	Chemarea mea interioară e vocea lui Dumnezeu. Trebuie să-mi urmez destinul în care cred atât de mult.
5. Nu merit mai mult.	Fiecare om merită îndrumarea și binecuvântarea lui Tao.
6. Așa sunt eu.	Firea mea respectă tot ce înseamnă viață – să fii sincer, bun și să ajuți orice ființă.
7. Nu-mi permit.	Dacă sunt așa cum m-a creat Dumnezeu, voi primi tot ce am nevoie.
8. Nimeni nu mă va ajuta.	Cum pot să îi ajut pe alții, astfel încât să aibă ei ce-mi doresc pentru mine?
9. Niciodată nu s-a întâmplat cum mi-am dorit.	Sunt mulțumit cu tot ce am primit în viață.
10. Nu sunt destul de puternic.	Știu că nu sunt niciodată singur. Am să-i ajut pe alții care nu sunt atât de puternici ca mine.
11. Nu sunt destul de inteligent.	Am încredere în inteligența Divină, omniștientă, cu care sunt conectat în orice clipă.

12. Sunt prea bătrân. (Sunt prea tânăr.)	Într-un univers infinit, vârsta e doar o iluzie – există doar prezentul.
13. Nu se cade să fac asta.	Trăiesc respectând cele patru virtuți cardinale.
14. Mă copleșește...	Dacă sunt capabil să-mi imaginez un lucru, voi beneficia și de pasiunea și capacitățile necesare ca să îl creez.
15. Nu am destulă energie.	Există în univers o energie mai puternică decât mine, iar acea energie e întotdeauna accesibilă.
16. De vină e trecutul familial.	Tot ce mi se întâmplă în viață e perfect, pentru că pot să învăț din fiecare întâmplare și mă pot astfel perfecționa.
17. Sunt prea ocupat.	Cu o răbdare infinită, fac să se vadă rezultatele.
18. Mi-e prea frică.	Nu am de ce să mă tem. Sunt expresia infinită a lui Dumnezeu (Tao).

Această a șasea întrebare din paradigma *Fără scuze!* e menită să te îndrepte spre un mod de viață focalizat pe Tao și conștient că Dumnezeu a creat toate lucrurile asemenea lui. Așa cum ai văzut în acest capitol, deprinderile dispar destul de ușor o dată ce ai scăpat de ego și ți-ai însușit cele patru virtuți cardinale. Fără să depui efort, nevoia de a te apăra sau justifica dispăre imediat ce te preocupă cum poți să îi ajuți pe alții și îți asumi responsabilitatea pentru tot ce ți se întâmplă în viață.

Sugestii pentru a pune în practică cea de-a șasea întrebare a paradigmei

- ♦ Fă zilnic dovada uneia dintre virtuți și observă cum începe să te gândești numai la tine. În momentul în care simți că aluneci spre vechea mentalitate, gândește-te la cineva

pe care îl iubești necondiționat. Vei observa că vechiul mod de gândire și scuzele dispar.

Nu uita că aceste patru virtuți cardinale reprezintă adevărata ta fire, așa cum erai înainte să lași să se dezvolte eul fals (egoul). Observă cât de bine te simți când îi respecti pe ceilalți, când ești sincer, bun, săritor – te simți astfel pentru că ești în armonie cu Sursa existenței. Tot ce trebuie să faci ca să scapi de modul de gândire deprins e să te întorci acum la firea originară.

- ♦ Rupe orice legătură cu tărâmul lumesc al conflictelor și dogmelor. Amintește-ți ce spunea Lao Zi, că dacă faci asta vei vedea cum se deschide ușa prin care universul îți trimite ajutor. Nu te mai judeca în funcție de lucrurile pe care le ai, cui îi ești superior, ce poziție ai obținut și cum te văd ceilalți. Încearcă să te gândești că ești o parte din Dumnezeu, care vrea să se comporte cât mai asemănător cu acea conștiința universală. Când îți dorești ceva, încearcă să dorești acel lucru pentru altcineva mai mult decât ți-l dorești ție; mai mult, ajută-l să-l realizeze înainte ca măcar să te gândești la tine. Dacă simți impulsul să critici sau să fii rău cu cineva, amintește-ți că firea ta originară înseamnă bunătate. Închipuie-ți că ești într-o lume care nu are o formă precisă, pe cale să se transforme în material – acea stare de non existență ai fost de fapt tu înainte să îți cultivi egoul și să începi să-l îndepărtezi pe Dumnezeu. Poți obține ajutorul universului ca să-ți elimini deprinderile realiniindu-te cu firea ta originară în fiecare gând. Gândește asemenea lui Dumnezeu, fă dovada virtuților prin fiecare gând și cu fiecare faptă și încearcă să trăiești mai puțin egoist. Nu vei fi dezamăgit. Modul de gândire deprins va dispărea și vei trăi, cu siguranță, o viață *Fără scuze!*

CAPITOLUL 18

A ȘAPTEA ÎNTREBARE: CUM POT SĂ-MI CONSOLIDEZ ÎN CONTINUARE NOUL FEL DE A FI?

„Mintea este într-adevăr năvălășă, Arjuna: este într-adevăr greu de strunit. Dar, prin exercițiu continuu... poate fi supusă. Când mintea nu e armonioasă, comuniunea divină e greu de atins, dar omul a cărui minte este armonioasă o atinge, dacă știe și dacă se străduiește.”
Prințul Krishna, *Bhagavad Gita*

Atunci când sunt alături, numărul 1 și numărul 8, care este simbolul infinitului, înseamnă o Sursă nelimitată. Doresc ca acest capitol final al ghidului *Fără scuze!* să fie inspirat de caracterul simbolic al numărului 18, la fel ca ultima întrebare a paradigmei noastre.

În ebraică, numărul 18 semnifică viața. De asemenea, pe un teren de golf sunt 18 găuri, ceea ce nu poate fi întâmplător, nu? *Tao Te Ching* conține 81 de capitole, și mulți cred că a fost scrisă în aceeași perioadă cu *Bhagavad Gita*, vechea carte sfântă hindusă, care se întâmplă să conțină exact 18 capitole.

Bhagavad Gita redă conversația dintre Krishna, un avatar al zeului Vishnu, și eroul spiritual, Prințul Arjuna. În citatul care deschide acest capitol, Krishna, deghizat în vizitativ, îi dă sfaturi lui Arjuna, care se pregătește să pornească într-o mare bătălie. Într-un alt fragment al acestui volum reprezentativ, Krishna îl instruieste: „Nu-ți irosi iubirea în această lume trecătoare a suferinței, păstrează toată iubirea pentru mine. Dă-mi mintea ta, inima ta, venerează-mă din tot sufletul. Tânjește după mine mereu, trăiește pentru mine mereu și vom fi mereu uniți.” Acesta este mesajul principal al paradigmei *Fără scuze!*

Alătură-te lui Dumnezeu, lui Tao, minții universale sau Sursei; și ai încredere în această înțelepciune, care reprezintă firea ta originală. Cunoaște-ți adevărata fire, astfel încât să te poți detașa conștient de această lume trecătoare când e necesar. Astfel, vei renunța la obiceiurile dăunătoare și nu vei mai avea nevoie de scuze.

Krishna îți amintește că, prin exercițiu constant, îți poți instrui mintea să elimine orice mod de gândire deprins. Cheia constă în *practică permanentă*, iar acesta este răspunsul la cea de-a șaptea și ultima întrebare: *Cum pot să-mi consolidez în continuare noul mod de a fi?*

Exersează paradigma *Fără scuze!* zi de zi sau chiar oră de oră, punându-ți în special cele șapte întrebări ale acesteia. O să-ți ia doar câteva clipe să-ți pui cele șapte întrebări în minte – și vei reuși să schimbi un obicei vechi cu un nou mod de gândire, de comportament și de a fi. Ca să înveți cum să elimini scuzele trebuie să îți antrenezi mintea, ca să se armonizeze și să devină una cu Sursa existenței tale. Despre aceasta, Krishna spune: „Când mintea nu e armonioasă, comuniunea divină e greu de atins, dar omul a cărui minte e armonioasă o atinge, dacă știe și dacă se străduiește.”

Restul acestui capitol se axează pe sugestii pentru a rămâne în armonie cu Sursa existenței tale. Pentru a le pune în practică, e esențial să gândești asemenea lui Dumnezeu – nu atât pentru a învăța tehnici noi de eliminare a scuzelor, cât, mai ales, pentru a fi conștient conectat la Sursă și detașat de lumea materială cât mai mult posibil. În acest fel, vei primi îndrumare de pe tărâmul angelic ca să poți trece pragul tuturor ușilor care ți se vor deschide de acum încolo.

Nouă moduri de a-ți consolida noul fel de a fi

În paginile acestei cărți, ai avut posibilitatea să analizezi mai multe moduri în care mintea ta a deprins anumite gânduri, cu care te sabotezi singur. Ai aflat cum aceste obiceiuri proaste au devenit pentru tine un sistem de gândire, însoțit de un catalog de scuze, prin care să justifici de ce ți-ai abandonat firea originală, dându-l afară pe Dumnezeu. Acum, cu toate

acestea, te eliberezi de aceste scuze, instruindu-ți mintea să îmbrățișeze și să cultive natura spirituală originală.

Fiecare dintre cele șapte principii pentru a trăi o viață fără scuze, precum și cele șapte componente ale noii paradigme, se bazează pe mesajul pe care Krishna i-l transmite lui Arjuna: *Când mintea ta se va armoniza cu Sursa, nu vei mai avea niciodată obiceiuri proaste, și nici nevoie de scuze. Așa cum scrie în Bhagavad Gita:*

*Chiar și cel mai păcătos dintre oameni devine un sfânt
Când mă iubește din toată inima. Această dragoste
Îi va schimba în curând firea
Și îi va umple inima cu o pace profundă.
O, fiu al lui Kunti, aceasta este promisiunea mea:
Cei care mă iubesc, nu vor pieri niciodată...
Purifică-ți mintea prin mine, purifică-te pe tine prin mine
Și, fără îndoială, tu și cu mine vom fi uniți pe vecie...*

Iată nouă sugestii pentru a te uni cu Sursa și a-ți trăi viața din acel loc:

1. Cunoaște

Întocmai precum Krishna îi spune lui Arjuna, mintea ta poate fi supusă, dacă *știi* că tu și Sursa ta nu puteți fi entități separate. Această cunoaștere e atât de aproape – e la distanță de un gând.

Cunoașterea înseamnă să ai o cameră unde se află toate răspunsurile de care ai nevoie, și numai *tu* să ai cheia de la intrare. Din moment ce se află în interiorul tău, poți să te duci acolo în orice moment, și nimeni nu te poate împiedica să o vizitezi. În momentul în care dorința de cunoaștere dispare, te inundă obiceiurile vechi și o tonă de scuze. Când ești aliniat cu Sursa, binele e cel care te călăuzește; când nu ești aliniat, Sursa și călăuza ta nu se mai implică în modul în care vrei să-ți trăiești viața. Creează-ți propriul spațiu în care ești aliniat cu Sursa și unde egoul și îndoiala să nu poată intra.

Nu uita că niciun om, niciun loc, niciun lucru nu te poate obliga să crezi sau să nu crezi ceva. Poate că așa era când ai fost copil, dar acum nu mai trebuie să fie așa. Acum poți să alegi ce să crezi. Cunoaște-te pe tine *tu însuși*.

Iată cum vorbesc cu mine însumi despre propria cunoaștere:

În mine se află un spațiu sacru, care conține cunoașterea. Merg frecvent acolo și nu permit îndoiei să pătrundă în această locuință Divină. Aceasta este doar a mea și o împart cu Sursa. Aici îmi găsesc refugiu ori de câte ori simt că alunec spre obiceiuri sau scuze vechi. În acest spațiu al cunoașterii, nu am nicio îndoială cu privire la îndrumarea de care dispun când sunt unit cu Sursa mea. Știu că ușile vor rămâne închise și mentorii angelici nu mă vor căuta dacă rămân ancorat numai în această lume fizică a conflictelor, a lucrurilor materiale, în care ne judecăm unii pe alții. Păstrez acest spațiu sacru al cunoașterii pentru momentele când obiceiurile și scuzele vechi încearcă să-mi influențeze viața.

Fii conștient de cât de important e să nu ai îndoieli în acest proces de cunoaștere pentru a te elibera de scuze.

2. Acționează în orice moment cum ar acționa Sursa ta

Din acest loc al cunoașterii interioare, în care îndoiala nu are ce căuta, întreabă-te: *Ce ar face Dumnezeu acum?* Sau, dacă îl percepi pe Dumnezeu ca iubire, întreabă-te: *Ce-ar face iubirea acum?* Dacă vreodată îți dă târcoale vechiul mod de gândire, această întrebare te va ajuta să-ți consolidezi convingerea că există o alternativă. Când te întrebi ce ar face Dumnezeu sau iubirea, atragi Sursa de energie pe care ai pierdut-o în călătoria pe care egoul tău a făcut-o din copilărie până în prezent.

Cu câteva ore în urmă, sunetul unui tăiș care secționa un stâlp de ciment a pătruns în spațiul meu de scris și felul meu vechi de a gândi a început să iasă la suprafață. Am simțit atâtea resentimente față de poluarea fonică, încât m-am gândit să

renunț la scris pentru tot restul zilei, cu scuza de rigoare: *Cum să mai scriu cu toată zarva asta? E vina lor, nu a mea.* Dar m-am decis să-mi consolidez noul fel de a fi *Fără scuze!*, întrebându-mă: *Ce ar face Dumnezeu?* Apoi m-am așezat, am alungat gândurile critice și le-am cerut să mă lase în pace. În câteva momente, am reușit să ignor sunetul și să scriu, imaginându-mi că zgomotul tăișului e o muzică ce mă acompaniază. Cinci minute mai târziu, zgomotul a încetat – și am scăpat de o scuză prin faptul că m-am refugiat într-un loc inundat de spiritul lui Dumnezeu, în loc să mă las antrenat într-un dialog interior dominat de ego.

3. Stai de vorbă cu mintea ta deprinsă

Când urmărești să-ți depășești limitele pe care ți le-ai creat singur, discută cu subconștientul tău, spune-i că în loc să *reacționezi*, de acum încolo *vei răspunde* cu alegeri conștiente. Acest lucru se va întâmpla destul de repede dacă ești serios în hotărârea de a distruge un model – conștientizarea faptului că ești blocat în reacții automate, împreună cu un angajament serios că te vei schimba, îți permite să alegi un răspuns nou.

Așa s-a întâmplat și cu obiceiul pe care îl aveam de peste 30 de ani, de a bea băuturi carbogazoase dietetice cafeinizate. Până în acea zi, în 1985, când am hotărât să elimin acest obicei, beam între șase și opt doze de apă carbogazoasă maronie în fiecare zi. Trăiam la ceea ce eu numesc „nivel de reacție” și aveam scuze pentru a justifica și susține ceea ce făceam, așa că mi-am luat angajamentul să mă schimb. Știam că îmi doream foarte mult să renunț la chimicalele care îmi dominau viața atât de mult, încât rareori eram fără o doză în mână, iar asta a devenit pentru mine mult mai important decât să continui să-mi păstrez obiceiul.

Am început să fiu atent la reacția subconștientului meu: imediat ce mă surprindeam că vreau să iau o băutură, mă opream și înlocuiam reacția cu un răspuns conștient, care se alinia cu angajamentul meu. La fel și *tu*, dacă dorești să distrugi un model, trebuie să-ți iei în serios acest angajament, și

apoi să începi să stai de vorbă cu mintea ta deprinsă. Vei fi uimit de cât de repede dispar scuzele!

4. Păstrează tăcerea

Hotărăște-te să reduci zgomotul din viața ta. Zgomotul îți distrage cel mai mult atenția de la sinele tău superior, deoarece îți menține egoul în alertă maximă. Modalitățile de a renunța la obiceiurile tale și la scuzele care le însoțesc se găsesc deseori în tăcere, în vidul care este Sursa creatoare a tuturor lucrurilor. Mi-a plăcut întotdeauna ce a spus Blaise Pascal pe această temă: „Am descoperit că toată nefericirea oamenilor provine dintr-un singur fapt, și anume că nu pot sta tăcuți în camerele lor”. Și asta o spune un om de știință!

Un alt om de știință, Albert Einstein, ne amintește de importanța reducerii zgomotului pe măsură ce scăpăm tot mai mult de obiceiurile din copilărie: „Eu trăiesc în singurătate, care este dureroasă în tinerețe, dar delicioasă în anii maturității”. Adoptarea unei atitudini similare te va ajuta să-ți consolidezi noul stil de viață *Fără scuze!*. Așadar, învață să îți faci timp în fiecare zi să reflectezi în liniște: de exemplu, când ești singur la volan, împiedică pălăvrăgeala să-ți bombardeze lumea interioară. Când ajungi la destinație, închide televizorul și rămâi cu eul tău superior!

Încearcă să practici meditația în fiecare zi, chiar și numai câteva minute. Dacă nu știi cum să începi, am scris o carte numită *Getting in the Gap* însoțită de un CD, care constituie un ghid de învățare a tehnicii de meditație Japa, care mie mi-a fost extraordinar de utilă. Iată ce descrie Carl Jung despre ce a simțit în meditație profundă: „Aceste locuri interioare au fost atât de fantastic de frumoase, încât prin comparație această lume mi s-a părut de-a dreptul ridicolă... Este imposibil să transmit frumusețea și intensitatea emoției pe care am trăit-o în timpul acestor viziuni. Acestea au fost cele mai extraordinare experiențe pe care le-am trăit vreodată.”

În timp ce ești în această stare de beatitudine interioară plină de tăcere, cere pur și simplu. Un *Curs de miracole*

subliniază faptul că nu ceri prea mult; de fapt, ceri prea puțin. Și Biblia spune, desigur: „Cere și ți se va da”⁵ (Marcu 7:7). Toate câte au fost create s-au născut din vid, din marea tăcere – la fel și crearea unui nou fel de a fi lipsit de gândurile și obiceiurile deprinse și scuzele care le însoțesc. După cum le amintește Swami Sivananda adeptilor lui: „Tăcerea e limbajul lui Dumnezeu”. Cere în tăcere, ascultă în tăcere, tăcerea să fie punctul de pornire pentru a deveni una cu forța creatoare a universului.

5. Reenergizează-ți mediul

Legea atracției funcționează atunci când te înconjori de oameni care urmează o cale spirituală similară cu a ta. Nu uita, această lege spune că se atrag similitudinile, așa că tu vei atrage Sursa de energie asemenea cu ceea ce ești tu. Din contră, când te afli mereu în compania unor oameni cu un nivel scăzut de energie, supărați, deprimați, care critică mereu, care sunt plini de ură, viața ți se va părea probabil un pic mai dificil de trăit.

Se spune despre Iisus că, atunci când intra într-un sat, toată lumea se simțea înălțată doar prin prezența lui, nimeni nu ar fi putut să-i schimbe starea de spirit. Încearcă să fii mai mult asemenea lui Hristos, gândindu-te că nimeni nu poate *nici* ție să-ți schimbe starea de spirit din cauză că el sau ea are un nivel de energie scăzut. Dacă oamenii din jur sunt supărați sau deprimați și te simți secătuit emoțional, e responsabilitatea ta să-ți creezi un nivel de energie potrivit – nu trebuie să fii și tu un negativist. Rămâi în oaza ta de liniște, indiferent cât de mult te-ar tenta să răbufnești și să te cerți.

Însușește-ți cele patru virtuți cardinale despre care vorbește Lao Zi și păstrează-ți mediul cât mai pur și lipsit de negativitate cu putință: la propriu și la figurat, evită orice emisiune

⁵ De fapt, în *Evanghelia după Matei* (7.7) scrie: „Cereți și vi se va da; căutați și veți găsi; bateți și vi se va deschide.” În *Evanghelia după Marcu* (11.24), scrie: „orice lucru veți cere, când vă rugați, să credeți că l-ați și primit, și-l veți avea.” (n.tr.).

care îți dă motive să fii deprimat și speriat. Fă-ți din casă un templu de bunătate și dragoste. Stai departe de locurile poluate de zgomot puternic, de alcool, de fumat și de insensibilitate. Fii atent la muzica pe care o asculți, la operele de artă pe care le privești, chiar la aranjamentele de mobilier și flori – la tot! Cu cât mediul și oamenii care te înconjoară transmit liniște și iubire, cu atât trăiești mai mult într-un loc senin, în care scuzele nu mai sunt pe ordinea de zi. Acesta este mediul în care ai cele mai multe șanse să elimini din conștiința ta obiceiurile autodistructive.

Ca să-ți consolidezi noul fel de a fi, trebuie ca mediul care te înconjoară să reflecte modul în care vrei să arate viața ta. Această energie face să atragi oameni la fel ca tine. Alege compania acelor care au un loc în care să te bucuri de posibilitatea de a-ți utiliza la maxim potențialul uman, în loc să ți-l reduci la minim.

6. Întoarce-te la natură

Când scriu pe Maui, săptămânal străbat jumătate din drumul care înconjoară insula ca să ajung într-un loc luxuriant, cu o cascadă uimitoare care se revarsă într-un bazin răcoritor, unde îmi petrec mai multe ore de înot și meditație în timp ce apa cade pe mine. În aceste momente mă simt ca și cum Dumnezeu a intrat în conștiința mea și mă copleșește un sentiment fermecător, de mulțumire de sine. Acesta este un ritual pe care îl fac înainte să încep fiecare capitol și care mă reconectează la Sursa mea de inspirație. Acolo nu mă înțarcă nicio confuzie, nicio grijă, nicio teamă... nu simt nimic altceva decât extaz și ușurare. În acele momente, pe care le prețuiesc profund, primesc răspunsurile pe care le-am căutat, nu numai referitoare la ceea ce am să scriu în zilele următoare, dar și la viața mea personală.

Acest peisaj care evidențiază frumusețea naturii e purul Dumnezeu în acțiune. Stând așa liniștit și ascultând, e pur și simplu imposibil să pui vreo barieră gândirii. Înțeleg atunci ce a vrut să spună prietenul meu spiritual Thoreau atunci când a

scris aceste cuvinte în 1854, explicând de ce a ales să trăiască în natură, pe malul lacului Walden: „M-am retras în pădure, pentru că am vrut să trăiesc atent, să aleg faptele esențiale din viață și să văd dacă pot să asimilez învățămintele pe care mi le poate transmite natura, pentru ca atunci când va veni vremea să mor, să nu descopăr că de fapt nu am trăit”.

La fel și tu vei găsi răspunsurile în natură, pentru că Dumnezeu este natura: nealterată, liberă, vie deși tăcută, fertilă. Când ești acolo, începi să vezi miraculosul din fiecare centimetru cub de spațiu. Simți prezența unei energii cu care ai pierdut contactul în viața cotidiană, deși acea energie există în tine, așa cum există în toată flora și fauna. E atât de ușor să te aliniezi cu spiritul creativ al lui Dumnezeu sau Tao când ești într-un loc atât de natural și de simplu.

Cu o săptămână înainte să scriu acest capitol, am fost la cascadă, la piscina naturală, cu cineva drag, am stat sub torențului de apă rece și am mâncat guava de pe o ramură de deasupra apei. Tot ce am simțit în acele momente s-a materializat aici. Scuzele au ieșit din discuție și am înțeles de ce Einstein a scris, în ultimii ani de viață: „Am trăit în singurătate, la țară, și am observat cum o viață monotonă și liniștită stimulează creativitatea minții”.

7. Practică Yoga

Așa cum am mai scris în această carte, cuvântul yoga se traduce prin „uniune”. Vechii *rishis* care ne-au lăsat moștenire yoga au considerat exercițiile de întindere, de echilibru și flexibilitate o cale spre uniunea cu Dumnezeu. O astfel de uniune cu Sursa existenței nu era o experiență dureroasă, de vreme ce Dumnezeu e perceput ca fiind natural, liniștit și blând.

În lumea noastră vestică, cele mai practicate exerciții sunt grele, presupun forță, din considerentul că acolo unde nu e durere, nu e nici vreun folos. Acestea includ: alergare sau jogging, ciclism, aerobic, ridicare de greutăți, utilizându-se aparate complicate pentru a dobândi tonusul muscular. Yoga, pe de altă parte, nu e un exercițiu aspru. Cu toate astea, deși

nu ocupi un spațiu mai mare decât un covoraș, obții aceleași beneficii pe care ți le oferă alte exerciții fizice, dar fără durere sau efort.

Yoga e un antrenament bun pentru întregul corp – pentru articulații, musculatură, chiar și pentru organele interne –, dar mai ales pentru minte. Am făcut zilnic exerciții, timp de patru ani, și m-a ajutat mult să mă vindec de o durere cu care m-am ales după trei decenii de alergat și de ridicat zilnic greutăți, împreună cu nesfârșite mișcări de oprire și pornire din anii de tenis de performanță. Am suferit mulți ani de durere cronică de spate înainte să încep să practic 90 de minute pe zi de yoga Bikram și pot să spun cu bucurie că am scăpat de durere de aproape patru ani.

Una dintre cele mai binefăcătoare caracteristici ale yoga e că se practică în tăcere. Minte se liniștește și se concentrează pe uniunea cu Dumnezeu, prin asane specifice, care sunt gândite pentru a alina trupul, mintea și spiritul cu Sursa existenței. De aceea am inclus acest scurt fragment despre yoga într-o carte pentru eliminarea scuzelor și a năravurilor – toată munca asta are drept scop găsirea unei modalități de a ne reconecta cu Tao în toate gândurile și acțiunile noastre.

Atunci când trăiești experiența uniunii, renunță la egoul tău și nu te mai folosi de scuze. În secolul al II-lea î.Hr. Patanjali, care este adesea numit părintele practicii yoga, a definit-o astfel: „Yoga e abilitatea de a conduce mintea exclusiv către un obiect, iar aceasta să urmeze direcția fără abatere... Yoga înseamnă să-ți controlezi gândurile.” Exact acest lucru te învață paradigma *Fără scuze!*. Controlează-ți mintea, și toate lucrurile se vor așeza la locul lor.

Încearcă să practici yoga 30 de zile. Observă cum începi să te simți mai bine în tot corpul și nu te mai tentează să recurgi la scuze!

8. Asigură-te că relația cu Domnul este primordială

Știu că există în viața ta relații importante: cu siguranță copiii, părinții, soțul sau soția, iubitul sau iubita, partenerul de viață, colegii de serviciu, precum și cei mai buni prieteni contează foarte mult pentru tine. Cu toate acestea, când pui în practică paradigma *Fără scuze!*, te rog să pui pe primul loc relația cu Sursa. Atunci când faci asta, retrage-te în tăcerea din interior și trimite egoul într-un loc din care să nu-ți poată influența deciziile.

Consideră prioritară relația cu Sursa, chiar dacă te declari ateu. Când te duci la locul acesta din tine, nu ai nevoie de nicio orientare religioasă sau credință în supranatural. Nu trebuie să-l vezi pe Dumnezeu ca pe un bătrân cu barbă albă, plutind în ceruri, așteptându-te să-i ceri ceva. Nu trebuie să crezi că există șerpi care vorbesc; nici balene care înghit oameni și apoi îi scuipă; că unicul Fiu al lui Dumnezeu a fost sacrificat de Tatăl Său ca să ne salveze pe noi sau că au existat ambarcațiuni care au avut la bord toate speciile de creaturi, inclusiv insecte și dinozauri, pentru că Dumnezeu și-a potolit mânia cu un potop care a acoperit pământul. Eu n-am nimic împotriva acestor povești, dar am părerile mele referitoare la povestirile religioase, cum cred că ai și tu.

În schimb, nu-ți cer decât să percepi conceptul de Dumnezeu – sau Tao, sau mintea Divină, Krishna, Sursa, sau oricare din miile de nume pentru Dumnezeu – ca iubire. Chiar și în Biblie scrie că „Dumnezeu este dragoste” (1 Ioan 4:8). Când Carl Jung a fost întrebat într-un interviu dacă crede în Dumnezeu, a spus aceste cuvinte, care exprimă ceea ce vreau și eu să transmit: „Nu pot să spun că cred. Știu! Am trăit experiența de a fi dominat de ceva mai puternic decât mine, ceva ce noi, oamenii, numim Dumnezeu”; („The Wise Old Man”, *Time*, 14 februarie 1955).

Există o energie iubitoare în univers care creează toate ființe. Este o nonființă fără formă sau limite, care nu face nimic, deși nu lasă nimic nefăcut! Creează-ți cu această energie cea mai importantă relație din viața ta, mai presus de toate

celelalte, consult-o înaintea oricui altcuiva. Retrage-te acolo în tăcere, ascult-o și conștientizează că această forță e în exteriorul și în interiorul tău. Acolo primești îndrumare cum să elimini scuzele autodistructive.

Păstrează prin toate mijloacele dragostea familiei tale și a oricui altcuiva de pe această planetă. Păstrează ca pe niște comori toate relațiile tale, dar consideră prioritară relația cu eul superior. Când îl percepi pe Dumnezeu ca iubire, nu va mai exista loc pentru scuze și obiceiuri rele. Vei oferi numai dragoste, care este esența ta creatoare.

Îmi amintesc un eseu publicat în revista *Time* scris de Patti Davis, fiica fostului președinte Ronald Reagan, care descria o lungă luptă cu dependența de cocaină. A scris că, deși nu mai consumase droguri timp de cinci ani, încă simțea dorința de a relua acest obicei vechi. Și-a încheiat comentariul spunând că, deși încă mai simțea această dorință, iar senzația de euforie pe care ți-o dau drogurile și pe care creierul ei încă o păstrase în memorie nu înceta să o ispitească, a continuat să stea departe de acest obicei dăunător, fiindcă nu a vrut să-l dezamăgească pe Dumnezeu întorcându-se la vechiul obicei.

Asta înseamnă să faci din relația ta cu Dumnezeu o relație supremă. Se pare că Patti putea să-și dezamăgească părinții, prietenii, și chiar și pe ea însăși, din moment ce făcuse acest lucru de atâtea ori. Dar pur și simplu nu se putea întoarce la vechiul fel de a fi, care era în opoziție cu Sursa de energie, pentru că relația ei primordială în viață era acum cea cu Dumnezeu. Și cu toată onestitatea trebuie să mărturisesc că acesta e motivul pentru care nici eu nu m-am mai întors la alcool.

După cum poți observa, vechile obiceiuri dispar mult mai ușor atunci când faci din relația cu Domnul cea mai importantă relație din viața ta. Asta pentru că Domnul înseamnă iubire curată, și dacă recurgi mai întâi la ea, primești tot ce ai putea avea vreodată nevoie.

9. Aplică paradigma

Închei acest capitol, amintindu-ți să faci exercițiile propuse de paradigma *Fără scuze!* ori de câte ori te împotmolești în vechea mentalitate sau în vechile obiceiuri. Poți aplica paradigma în orice moment, asupra oricărei limite pe care ți-ai impus-o de mult și pe care vrei să o înlături. Când vezi că te-ai lăsat tentat de o scuză, spune aceste cuvinte: *Aplică paradigma*. În câteva clipe, vechile cărje mintale vor dispărea.

Poți să aplici paradigma ușor recapitulând rapid fiecare din cele șapte întrebări și răspunzând scurt în liniște. Dacă observi că la o întrebare din paradigmă dai un răspuns care păstrează încă vechea scuză, modifică răspunsul, astfel încât să se alinieze cu dorința ta cea mai mare. Poți să faci schimbări importante în modul tău de gândire deprins, doar dacă ești sincer cu tine, cinstit și ce faci rămâne o chestiune știută numai de tine și eul tău superior.

Nu simt că mai e cazul să insist asupra celor șapte întrebări pe care le-am discutat atât de amănunțit. Aș vrea să fac totuși o scurtă recapitulare a esenței paradigmei *Fără scuze!*, prezentându-ți un răspuns scurt la fiecare din cele șapte întrebări:

1. E adevărat? *Probabil că nu.*
2. De unde vin scuzele? *Eu le-am permis să apară.*
3. Ce câștig? *Evit riscurile dacă nu mă schimb.*
4. Cum ar fi viața mea dacă nu m-aș folosi de scuze? *Aș putea fi eu însumi.*
5. Pot să-mi găsesc un motiv rațional să mă schimb? *Cu ușurință.*
6. Voi putea coopera cu universul ca să-mi schimb vechile obiceiuri? *Da, simplu, aliniindu-mă cu Sursa mea.*
7. Cum pot să continui să-mi consolidez noul fel de a fi? *Fiind atent.*

Dacă exersezi paradigma de mai multe ori, vei vedea în curând că nu toate gândurile după care te ghidezi în viață sunt neapărat adevărate. Vei putea să-ți dai seama de unde au

apărut acele gânduri și să-ți imaginezi cum ar fi viața ta fără ele, și apoi îți vei găsi un motiv rațional să le schimbi cu ajutorul îndrumării Divine, unindu-te cu Sursa existenței tale. Să fii conștient implicat într-o uniune perfectă cu Dumnezeu este un sentiment greu de explicat, dar care îl face pe ego să dea înapoi. Ești conștient de faptul că te lași călăuzit de o forță mai puternică decât tine, iar dacă vrei acest lucru, poți rămâne la infinit conectat cu ea. În această stare de conștiință, scuzele au devenit un lucru de domeniul trecutului.

În 1851, Thoreau a descris în jurnalul său extazul copilăriei, iar cuvintele sale m-au făcut să re trăiesc extazul propriei copilării. Închei această carte foarte personală cu spusele lui, pentru că la acele momente te îndemn și pe tine să te întorci:

Percep în minte o plăcere de nedescris, infinită, atotcuprinzătoare, divină, cerească, un sentiment de elevație și înălțare, fără ca eu să fi făcut ceva anume. Îmi dau seama că sunt călăuzit de puteri superioare. Că aceasta este o plăcere, o bucurie, o experiență la care eu nu am contribuit cu nimic. Vorbesc despre ea ca un martor care povestește ce a văzut.

Și eu simt că sunt călăuzit de puteri superioare. Și eu îți vorbesc ca un martor care îți spune ce a perceput. Și eu am trăit sentimentul de elevație, Divin, atotcuprinzător pe care ți-l dau convingerea că-ți trăiești viața apelând la cât mai puține scuze. La finalul acestei lucrări de iubire, îți doresc să cunoști plăcerea cerească de a trăi în fiecare zi aliniat cu Sursa existenței tale, astfel încât să poți spune: „Nu mai am nevoie de voi în viața mea, așa că... Fără scuze!”.

DESPRE AUTOR

Dr. Wayne W. Dyer este scriitor și conferențiar de renume mondial în domeniul dezvoltării personale. Autor a peste 30 de cărți și a mai multor programe audio și video, a apărut în mii de emisiuni de radio și televiziune. Cărțile sale *Manifest Your Destiny*, *Wisdom of the Ages*, *There's a Spiritual Solution to Every Problem*, precum și cele incluse în lista de bestselleruri a publicației *The New York Times*, *10 Secrets for Success and Inner Peace*, *The Power of Intention* (Puterea intenției), *Inspiration*, *Change Your Thoughts – Change Your Life* și *Stop the Excuses!* (Fără scuze!), toate au fost subiectul unor programe speciale ale Televiziunii Naționale Publice din Statele Unite.

Wayne are titlul de doctor în consiliere psihologică, acordat de Wayne State University, și a fost profesor la St John's University, din New York.

Pagina web: www.DrWayneDyer.com

CUPRINS

<i>Introducere</i>	7
PARTEA I. Identificarea și eliminarea deprinderilor	11
Capitolul 1. Da, poți să scapi de năravuri	13
Capitolul 2. Cele două minți ale tale	27
Capitolul 3. Catalogul scuzelor	42
PARTEA A II-A. Principiile de viață fără scuze!	73
<i>Introducerea părții a II-a</i>	75
Capitolul 4. Primul principiu: conștientizarea	76
Capitolul 5. Al doilea principiu: alinierea	85
Capitolul 6. Al treilea principiu: prezentul	94
Capitolul 7. Al patrulea principiu: meditația	104
Capitolul 8. Al cincilea principiu: voința	114
Capitolul 9. Al șaselea principiu: pasiunea	126
Capitolul 10. Al șaptelea principiu: compasiunea	136
PARTEA A III-A. <i>Fără scuze!</i> Noua paradigmă	147
Capitolul 11. O nouă viziune asupra schimbării vechilor deprinderi	149
Capitolul 12. Prima întrebare: e adevărat?	164
Capitolul 13. A doua întrebare: de unde vin scuzele?	175
Capitolul 14. A treia întrebare: ce câștig?	188
Capitolul 15. A patra întrebare: cum ar fi viața mea dacă nu m-aș folosi de scuze?	203
Capitolul 16. A cincea întrebare: am un motiv rațional să mă schimb?	213
Capitolul 17. A șasea întrebare: universul mă ajută să-mi schimb obiceiurile?	225
Capitolul 18. A șaptea întrebare: cum pot să-mi consolidez în continuare noul fel de a fi?	237



896997

Colecția CĂRȚI PRACTICE au apărut:

1. METODE CONTRACEPTIVE NATURALE de Barbara KASS-ANNESE și Hal C. DANZER.
2. SECRETELE JOCURILOR SEXUALE de Graham MASTERTON
3. 10 ALIMENTE ESENȚIALE de Lalitha THOMAS
4. HIPNOZA PENTRU ÎNCEPĂTORI de Dylan MORGAN
5. CUM FACI SĂ AI BANI de Wallace D. WATTLES
6. DIETA ORIGINARĂ de Elizabeth SOMER
7. SECRETELE SEXUALE ALE LESBIENELOR PENTRU UZUL BĂRBAȚILOR de Jamie GODDARD și Kurt BRUNGARDT
8. HORMONUL STRESULUI – EFECTE ȘI SOLUȚII de dr. Shawn TALBOT
9. ORGASMUL PERFECT – EJACULAREA FEMININĂ ȘI PUNCTUL G de Deborah SUNDAHL
10. MENOPAUZA – GHID PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ ȘI FERICITĂ de James E. HOUSTON
11. GHID FITOTERAPEUTIC PENTRU FEMEI de Carol ROGERS
12. 10 PLANTE ESENȚIALE de Lalitha THOMAS
13. ALTERNATIVE NATURISTE ALE ASPIRINEI de Thomas M. NEWMARK și Paul SCHULICK
14. LECȚIA DE MACHIAJ de Iulia Alexandra ROMAN
15. CUM SĂ-I SATISFACI VISELE EROTICE de Graham MASTERTON
16. SĂ TRĂIM SĂNĂTOS FĂRĂ TOXINE de dr. Robert MORSE
17. TINEREȚE FĂRĂ BĂTRÂNEȚE ÎN TREI PAȘI SIMPLI de dr. Nicholas PERRICONE
18. SĂ SLĂBIM MÂNCÂND SĂNĂTOS – DIETA CELOR PATRU ELEMENTE de dr. Jack GOLDBERG, dr. Karen O'MARA și Gretchen BECKER
19. CUM S-O ZĂPĂCEȘTI ÎN PAT de Graham MASTERTON
20. BIBLIA VITAMINELOR ȘI MINERALELOR ESENȚIALE de dr. Shari LIBERMAN și Nancy BRUNING
21. GHIDUL MANIERELOR ELEGANTE PENTRU SECOLUL AL XXI-LEA de Mary MITCHELL
22. CUM SCĂPĂM DE SINDROMUL PREMENSTRUAL de Colette HARRIS și Theresa CHEUNG
23. SECRETUL LONGEVITĂȚII – PROGRAMUL OKINAWA de Bradley J. Willcox, M. D., M. Sc., D. Craig Willcox, Ph. D. și Makoto Suzuki, M.D., Ph. D.
24. SEX ÎN FIECARE ZI – 365 de poziții și activități pentru un an sexual extraordinar! de Jane SEDDON
25. DIETA YOUNG – MIRACOLUL PH PENTRU O SĂNĂTATE PERFECTĂ de Robert O. YOUNG și Shelley REDFORD YOUNG
26. DIETA LONGEVITĂȚII de Brian M. DELANEY și Lisa WOLFORD
27. SUPERMAMI – GHID COMPLET PENTRU MĂMICILE MODERNE de Liz Fraser

28. GHICEȘTE-ȚI VIITORUL – GHID COMPLET DE DIVINAȚIE de Laura Scott și Mary Kay Linge
29. REIKI – GHID ILUSTRAT de Dr. A. Curin și M. Albu
30. SECRETELE BUCĂTĂRIEI INDIENE de SAPNAA
31. GHIDUL MANIERELOR ELEGANTE ÎN AFACERI de Mary MITCHELL și John Corr
32. HOMEOPATIE PENTRU TOȚI de Carla Biader Ceipidor & Lucia Gasparini
33. CURS COMENTAT DE LEGISLAȚIE RUTIERĂ – ediția a III-a revăzută și adăugită în conformitate cu Noul Cod Rutier de Eugen MĂNICA
34. GHID COMPLET DE ASTROLOGIE de Madeline Gerwick Brodeur și Lisa Lenard
35. IRIDOLOGIE PENTRU TOȚI – Diagnostic și tratament prin analiza irisului de Osvaldo Sponzilli
36. ASTROLOGIA KARMICĂ – Descoperă cine ai fost și cine vei fi de Paolo Crimaldi
37. PUTEREA VINDECĂTOARE A MAGNEȚILOR – Inițiere în magnetoterapie de A.K. Bhattacharyya, Albert Roy Davis, Ralph U. Sierra
38. TRĂIEȘTE SĂNĂTOS CU DIETA MACROBIOTICĂ de Michio Kushi
39. NUMEROLOGIE PENTRU TOȚI de Jean-Daniel Fermier
40. GHICITUL ÎN CĂRȚI – ÎNȚIERE ÎN CARTOMANȚIE de Giovanni Sciuto
41. ASTROLOGIE FENG-SHUI de Siska von Saxenburg
42. SECRETELE EXTAZULUI SEXUAL de Michael Broder și Arlene Goldman
43. REȚETARUL DE LA NEAMȚ de Părintele Iov Burlacu
44. GHID PRACTIC DE RADIONICĂ de Michel Grenier
45. ÎNȚIERE ÎN RADIESTEZIE de J-L Crozier și J. Mandorla
46. CUM SĂ TRĂIM 150 DE ANI de Mikhail Tombak
47. JOCURI EROTICE PENTRU TOATE CUPLURILE de Gerald Schoenewolf
48. ENERGIA POZITIVĂ de Judith Orloff
49. REFLEXOTERAPIE CHINEZEASCĂ. ÎNȚIERE ÎN TEHNICA ON ZON SU de Ming Wong C.Y. & Alessandro Conte
50. ÎNȚIERE ÎN ASTROLOGIA EVOLUTIVĂ de Aniela Pratesi
51. HOROSCOPIUL DIN PALMĂ de Cesare Cuccurin
52. MAGIA ȚIGANILOR de Marc-Louis Questin
53. CUM SĂ FACI BANI RAPID PE eBay de Thomas Maillet & Éric Tessier
54. DIETA YOUNG PENTRU BOLNAVII DE DIABET de Robert O. Young și Shelley Redford Young
55. ZODIACUL CHINEZESC – GHID PRACTIC de Daniele de Caumon
56. ALIMENTAȚIA ÎNȚELEAPTĂ – 60 DE REȚETE SĂNĂTOASE ȘI GUSTOASE, FĂRĂ GLUTEN de Athena Mattern
57. CEAIURILE VINDECĂTOARE – INFUZII ȘI DECOCTURI de Thierry Telphon
58. MIRACULOASELE PLANTE ANTISTRES. TRATAMENTE ȘI UTILIZĂRI PRACTICE de David Winston & Steven Maimes
59. GHIDUL INIMII SĂNĂTOASE de Christiaan Barnard

60. GHIDUL MOTOCICLISTULUI de Darwin Holmstrom și Charles Everitt
61. GHIDUL COMPLET AL DURERILOR FIZICE de Michel Odoul
62. CONTROLUL MINȚII de dr. Haha Lung
63. ENEAGRAMA: SECRETELE PERSONALITĂȚII UMANE de Éric Salmon
64. ULEIURILE ESENȚIALE. AROMATERAPIA de Danielle Huard
65. DIETA FĂRĂ REGIM: MODUL REVOLUȚIONAR DE A SLĂBI
de Ben (C) Fletcher, Karen Pine, Danny Penman
66. ARTA FERICIRII ÎN SECOLUL XXI de Carmen Todor
67. DIETA STĂRII DE BINE – SĂ SLĂBIM SIMȚINDU-NE EXCELENT
de Susan M. Kleiner și Bob Condor
68. FII STĂPÂNUL METABOLISMULUI TĂU de Jillian Michaels
69. NU ȘTIU SĂ SLĂBESC de Pierre Dukan
70. BIBLIA INTOLERANȚELOR ALIMENTARE
de Antony J. Haynes și Antoinette Savill
71. REȚETELE DUKAN – REGIMUL MEU ÎN 350 DE REȚETE de Pierre Dukan
72. DIETA CARE NU TE ÎNFOMETEAZĂ de Amanda Sainsbury-Salis

30,00 lei

Cu toții posedăm o putere unică: autostăpânirea. Este puterea de a face ceea ce vrem și de a acționa așa cum vrem. Dar în același timp, cu toții avem îndoieli și temeri, iar acestea se transformă în obstacole, împiedicându-ne să ne împlinim visele și să realizăm ceea ce ne-am propus.

În paginile acestei cărți transformaționale, dr. Wayne W. Dyer ne arată cum să ne schimbăm stereotipurile de gândire negative care ne-au împiedicat să ne trăim viața la cele mai înalte niveluri de succes, fericire și sănătate. Chiar dacă s-ar putea să știi ce să gândești, schimbarea efectivă a acelor tendințe de gândire s-ar putea să fie întrucâtva dificilă.

„Dacă m-aș schimba, aș provoca drame familiale... sunt prea bătrân sau prea tânăr... sunt mult prea ocupat și obosit... Nu-mi pot permite lucrurile pe care mi le doresc cu adevărat... Ar fi foarte dificil pentru mine să fac lucrurile în mod diferit... și, de când mă știu am fost așa”. Toate aceste gânduri pot părea adevărate, dar, de fapt, sunt doar niște pretexte. Așa încât modificarea stereotipurilor înrădăcinate de gândire se reduce la renunțarea la aceleași scuze vechi și obosite și la examinarea convingerilor într-o lumină nouă și sinceră.

În această operă inovatoare, celebrul autor Wayne W. Dyer ne prezintă un compendiu al „cârmelor” conștiente sau inconștiente folosite practic de noi toți, alături de modalități prin care putem să renunțăm la ele o dată pentru totdeauna. Vom învăța cum să aplicăm întrebări specifice fiecărei scuze și apoi să trecem mai departe prin treptele unei noi paradigme.

În ultimă instanță ne vom da seama că nu există scuze pe care să merită să le apărăm, chiar dacă au făcut parte dintotdeauna din viața noastră. Iar bucuria de a fi scăpat de ele va rezona în întreaga ta ființă. Când vei elimina nevoia de a-ți explica neajunsurile sau eșecurile, te vei trezi la viața visurilor tale.

Dr. Wayne W. Dyer este unul dintre cei mai cunoscuți și mai respectați profesori de self-help. Autor a peste 30 de titluri, activitatea sa desfășurată pe plan mondial și povestea evoluției sale de la orfan la doctor i-a ajutat pe zeci de mii de oameni să-și schimbe viața în mai bine.



ISBN 978-973-47-0819-2



9 789734 708192 >